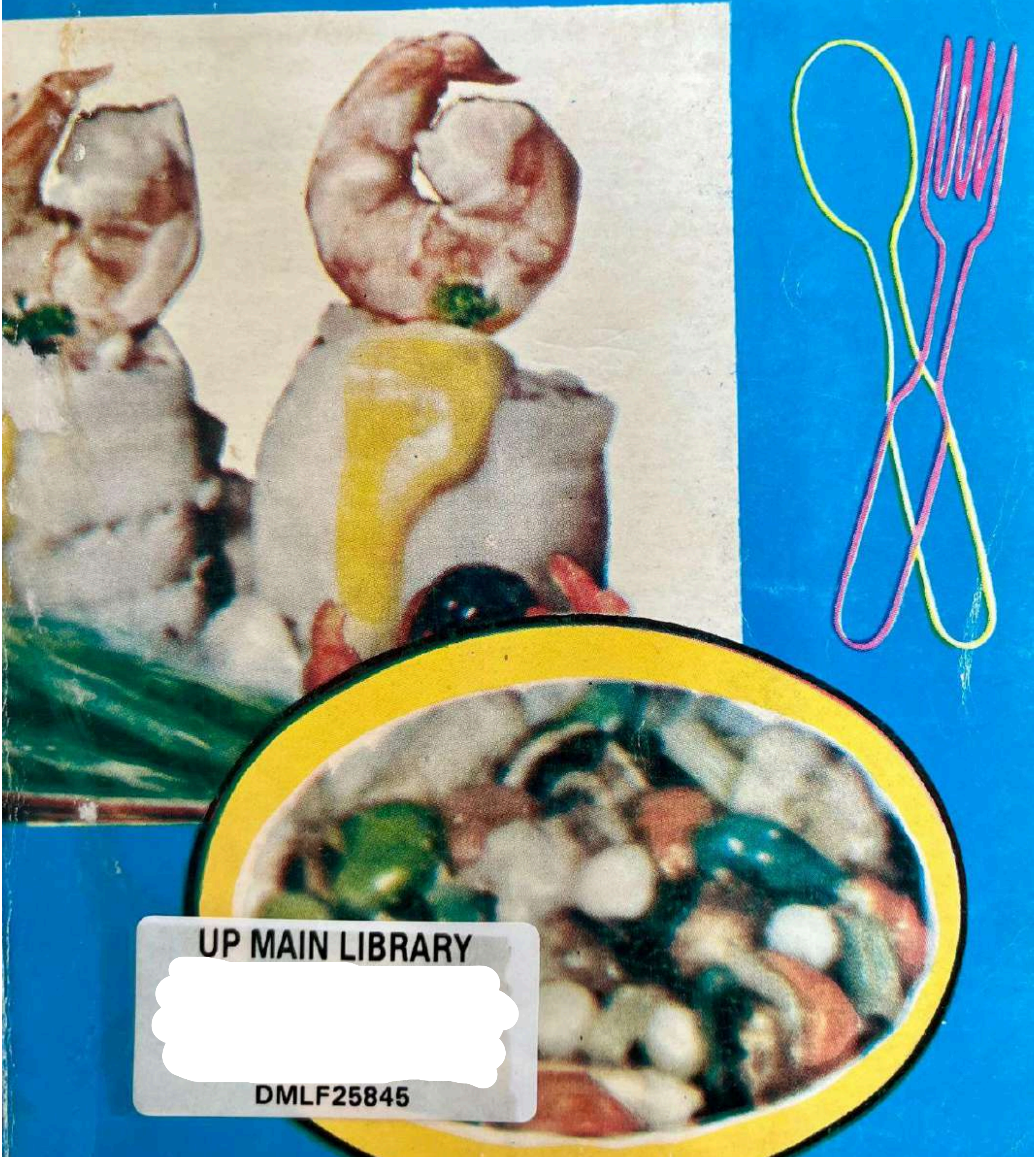
COOKBOOK

ga Luto ni
TIYA LUMEN



UP MAIN LIBRARY
[redacted]
DMLF25845

COOKBOOK

Mga Luto ni
TIYA LUMEN

Mga Masasarap na Putahing
Pilipino — Mura at Mainam

Fi- 26064
TX
725
M53
1974

COPYRIGHT, 1966
By **M. J. Enriquez**

1974 EDITION

MGA LUTO NI TIYA LUMEN

**Ipinahahatid namin ang taos
na pasasalamat sa mga kinauukulan
sa paggamit ng iba't ibang
nilalaman ng aklat na ito**

SEP 27 197

Mga Nilalaman

Page

ANG PAGLULUTO NG MGA MASASARAP NA PUTAHE

Adobong Baboy 2
Adobong Bangos 2
Apretadang Baboy At Baka 3
Apretadang Manok 3
Atsarang Dampalit 3
Bulanglang Na Dalag 3
Burong Dalag 3
Karekareng Buntot Ng Baka 3
Karekareng Hipon 5
Dinuguang Baboy 5
Estopadang Dila Ng Baka 5
Estopadang Pata Ng Baboy 5
Eskabetseng Isda 5
Ensaladang Kangkong 6
Ginisang Karneng May Ampalaya 6
Ginisang Munggo 6
Ginisang Patola 6
Relyenong Bangos 6
Lumpiang Sariwa 6
Litsong Baboy O Biik 8
Menudong Atay Ng Baka 8
Nilagang Biyas Ng Baka At Baboy 8
Pesang Manok 8
Pesang Apahap 8
Paksiw Na Bangos 8
Pangat Na Aligasin 9
Pakbit O Patalbog 9
Relyenong Manok 9
Sinigang Na Manok Sa Kamyas 9

Page

Sinigang Na Kanduli 9
Suwam Na Asuhos 10
Sopas Na Gulay 10
Tortang Giniling Na Karne 10
Tortang Hipon 10

ISDA AT MGA HIPON, ALIMANGO, TALABA, TULYA AT IBA PA

Relyenong Isda 12
Ensaladang Isda 12
Isdang May Salsa 12
Sarsiadong Isda 13
Tinolang Isda 13
Rebosadong Isda 13
Hinurnong Isda 15
Asadong Lapu-Lapu 15
Ginataang Tuyo 15
Isdang May Pinya 16
'Fish Hash' 16
'Fishburger' 16
Isdang May Salsang Tahuri 18
Ginataang Dilis 18
Kilawing Dilis 18
Bistik Na Isda 18
Paksiw Na Tanguingi 19
Pinangat Na Talimusak 19
Pescado En Adobo 19
Kardilyo 20
Totsong Bangos 20
Ginataang Biya 20
Sinigang Na Bangos 20
Isdang Sinarsahan Ng Kintsay 22
Pesang Dalag 22
Lapulapu Na Lutong Makao 22
Menudo De Pescada 23

	Page
Putserong Dalag	23
Postang Isda	23
"Friday Fish Fare"	25
Bangos Na May Gulay	25
Hito (Lutong Kapampangan)	26
Sarsiadong Bangos Sa Tausi	26
Bulanglang Na Dalag	26
Hinurnong Bangos	26
Bola-Bolang Isda Sa Sotanghon At Kintsay	28
Sinaing Na Dilis	28
Isdang May "Curry"	28
Ginataang Dalag At Gabi	29
Hipon At Baboy	29
Hipong Asado	29
Sigarilyas At Hipon	31
Kamyas At Hipon	31
Eskabetseng Alimango	31
Hipong May Gata	32
Alimango Sa Kamatis	32
Ginisang Hipon Sa Sibuyas	32
Ensaladang Hipon	32
Bagoong Na Mga Itlog Ng Isda	33
Sugpong May "Curry"	33
Tortilyang Talaba	33
Tortilyang Alimango	33
Alimangong Lutong-Makaw	34
Talabang Ibabalik Din Sa Kanyang Kontsa	34
Ginisang Asuhos Sa Dahong Sili At Papayang Hilaw	34
Tuna, May Sili At Itlog	36
Salmon Loaf	36
Relyenong Pusit	37
Isdang May 'Olives'	37
Gulay At Tulya	37
Hipon Espesyal	38
Sardinas Espesyal	38

Hipon At Mayonesa 38

Page

PAGLULUTO NG KARNE AT BABOY

Putsero 39
Kekiam 39
"Spot Roast" 39
Karneng Hinurno 41
Ang Sarsa Ng Karneng Hinurno 41
Kari-Kari 41
Lengua Mechada 42
Batsoy 42
Embutido 42
Dila A La Sarsiado 44
Dinuguang Lomo At Puso 44
Mais Na May Karne 44
Menudong Pata 45
Karneng Biskuwit 45
Putserong Karne 45
Baka Na Kinamatisan 46
Atay 46
Pikadilyo 46
Linaga O Sinigang Na Karne 48
Bola-Bolang Baka 48
'Corned Beef' At Patatas 48
Dinuguan 49
Ginisang Utak 49
Sinigang Na Baboy Sa Bayabas 49
Kari-Karing Pata Ng Baka 49
Kilawing Samut-Samot 51
'Spanish Stew' 51
Manok At Baboy Na May Gata 52
Kilawing Karne 52
Sinigang Na Karne Sa Sampalok 52
Baboy Na May Dahong Sili 53
Sinabawang Baka At Gulay 53

Page
Bola-Bolang May "Curry" 53
Lumpiyang Prito 54
Tapang Baboy 54
'Pork Chops' Na May Pinya 55
Binagis 55

PAGLULUTO NG MANOK

Manok Na Linitson 56
Manok Na Sinarsahan 56
Manok Na Barbekyu 58
Ang sarsa 58
Linaga O Pesang Manok 58
Manok A La Parisienne 58
Adobong Manok 59
Relyenong Manok 59
"Chop Suey" Na Manok 61
Manok At Gisantes 61
Manok Na Asado 61
Adobong May Gata 62
Manok Na Pinirito, May Sarsa 62
Kroketang Manok 64
Estopadong Manok 64
May Siling Manok 64
Manok Na May "Curry" 66
'Chicken Salad' 66
'Pato Tim' 66
Panlaman 68
Sarsa 68

PANSIT, MAKARONI AT ISPAGHETI

Pansit Canton 70
Gisadong Makaroni 70
'Macaroni Salad' 70
Makaroni Na May Keso 72

Page
Makaroni At Keso 72
Makaroni At Manok 74
Ispagheti At Repolyo 74

PAGLULUTO NG BIGAS

Sinangag 75
Arroz A La Cubana 75
"Arroz" A La Valenciana 77
Arroz Español 77
Arroz Italiano 77
"Arroz" Sa Lutong Pilipino 79
Kanin At Hipon 79
"Paella De Mariscos" 81
Manok At Kanin 81
Arroz Molido 81
Kanin At Sarsang May Hamon 82

MGA SOPAS

Sopas Na Manok 83
Sopas Na Mais 83
Sopas Na Buto Ng Manok 83
'Cheese Soup' 85
Sopas Na Sibuyas 85
Sopas Na Patatas 85
Sabaw Na Manok Na May Buko 86
Bulaklak Ng Saging Na May Gata Ng Niyog 86
Buko, Sabaw At Itlog 86
Sabaw Ng Nilaga At Itlog 87

PRUTAS, GULAY, ATSARA AT ENSALADA

Lumpiyang Sariwa 88
Gulay Na Singkamas 88
Lumpiyang Labong 90
Pataning May Lahok Na Sutanghon O Miswa 90
Lumpiyang May Halong Ubod Ng Niyog O Labong 90

Page
Pritong Lumpiyang Toge 92
Lumpiyang Prito 92
Lumpiyang May Gata 92
Kalabasa At Hipon 93
Ginisang Kalabasa Sa Gata 93
Mustasang May Kahalong Itlog 93
'Egg Noodles' At Repolyo 94
Gulay At 'Curry' 94
Ginisang Kintsay 94
Ginisang Ampalaya 95
Kilawing Bulaklak Ng Saging 95
Bulaklak Ng Saging At Bagoong Na Ginisa 95
Puso Ng Saging At Gata 96
Puso Ng Saging, A La Paella 96
Tortilyang Patola 96
Tortilyang Gulay 98
Ampalayang May Lahok Na Hipong Maliliit 98
Relyenong Ampalaya 98
Ensaladang Repolyo 99
Habitsuelas At Letsugas 99
Ensaladang Tuna 99
Ensaladang Pipino 101
"Salad Dressing" 101
Ensaladang Patatas Na May Gisantes 101
Ensaladang Gulay 102
Manggang Hilaw Na Buro 102
Atsarang Mangga 102
Atsarang Labanos 103
Atsarang Sili 103
Atsarang Santol 103
Atsarang Pilipino 104
Ensaladang Buko 104
'Fruit Salad' 104
Buko Chopsuey 105
Eladong Prutas Na Ensalada 105

Page
Diningding Na Papaya 106
Murang Mais Na May Halong Sili 107
Bungang Mura Ng Malunggay 107
Binurong Mustasa 107
Malunggay O Balunggay 108
Ensaladang Bungang Mura Ng Malunggay 108
Ubod Ng Niyog O Pugahan 108
Mantikilyang Niyog 109
Sarsablanka 109
Kabuti Na May Bakalaw 109
Minasang Patatas 111
Tortilyang Talong 111
Pinakbet 111
Ensaladang Abokado 112

MGA KAKANIN, MATAMIS, SORBETES AT MGA PAMATID-UHAW

Palasak Na Letse Plan 113
Matamis Na Niyog 113
Haleyang Ubi 113
'Buko Fancies' 115
Sumang Kamoteng-Kahoy 115
Matamis Na Pula Ng Itlog 115
Pastilyas Na Buko 117
Panutsang Mani 117
Matamis Na Gata Ng Niyog 117
Latik 119
Kalamay Na Malagkit 119
Bibingka Espesyal 119
Matamis Na Kamyas 121
Matamis Na Bayabas 121
Mahablankong Mais 121
Buding Kalabasa 123
Kamoteng-Kahoy At Niyog 123
Nilupak Na Saging 123

Page
Okoy 123
Ginatan 125
Bola-Bolang Galapong Ng Bigas 125
Bibingkang Makapuno 125
Bibingkang Kamoteng-Kahoy O Kasaba 127
Puto Maya 127
Budin 127
Ang Arnibal 128
Masapodrida 128
"Pineapple Pie" 128
'Fruit Cake' 128
Santol Punch 130
Malamig Na Papaya 130
Inuming Guyabano 130
Mangga At Kalamansi 130
Litsiyas At Buko 131
Katas Ng Ubas At Kahel 131
Gulaman At Mangga 131
Pinya At Gulaman 131
"Butter Cake" 132
"Icing" 132
Bibingkang Galapong 132
Kutsinta 132

ANG PAGKAIN AT ANG PAGLULUTO 133

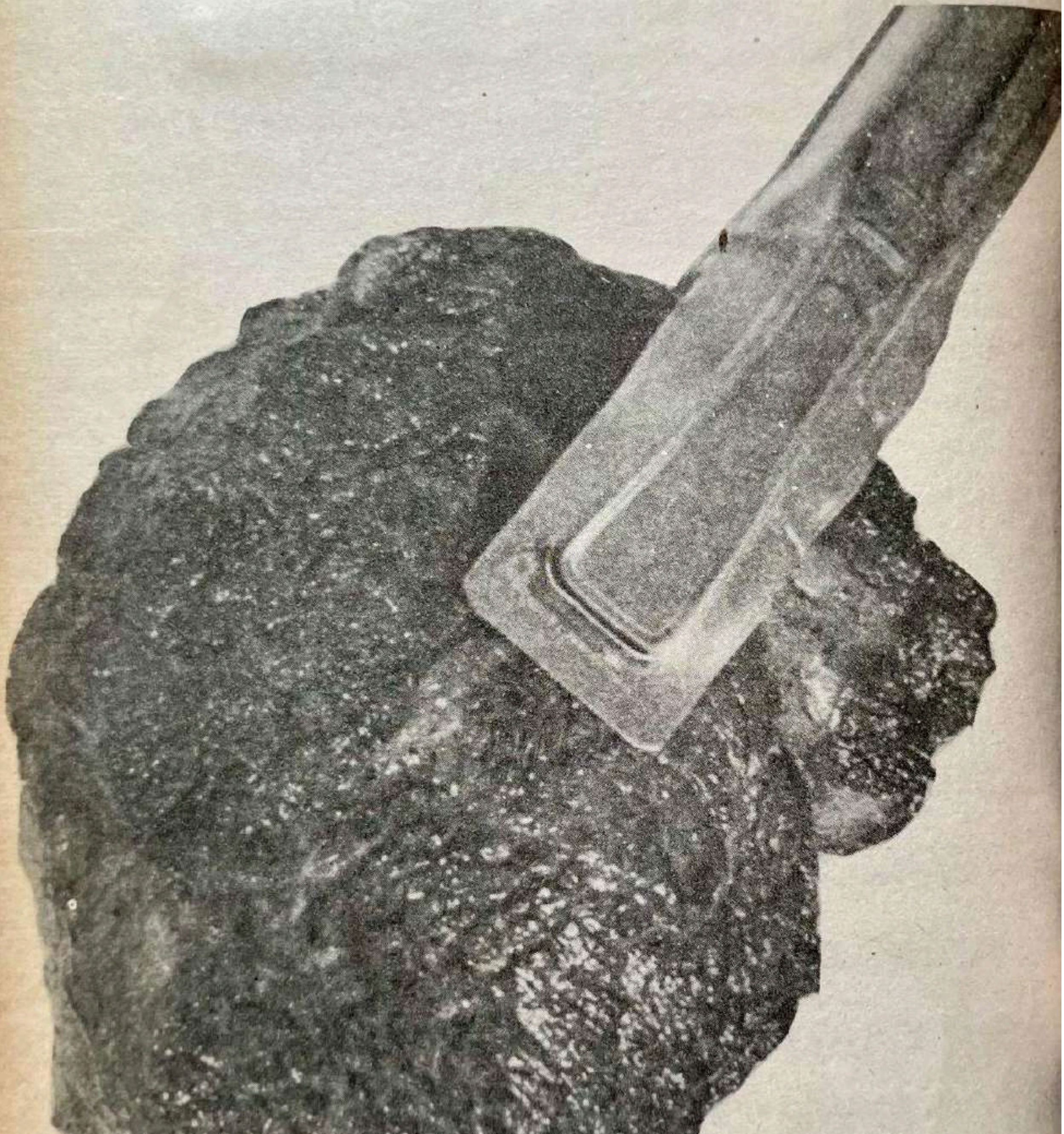
MABUTING PAGKAIN 137

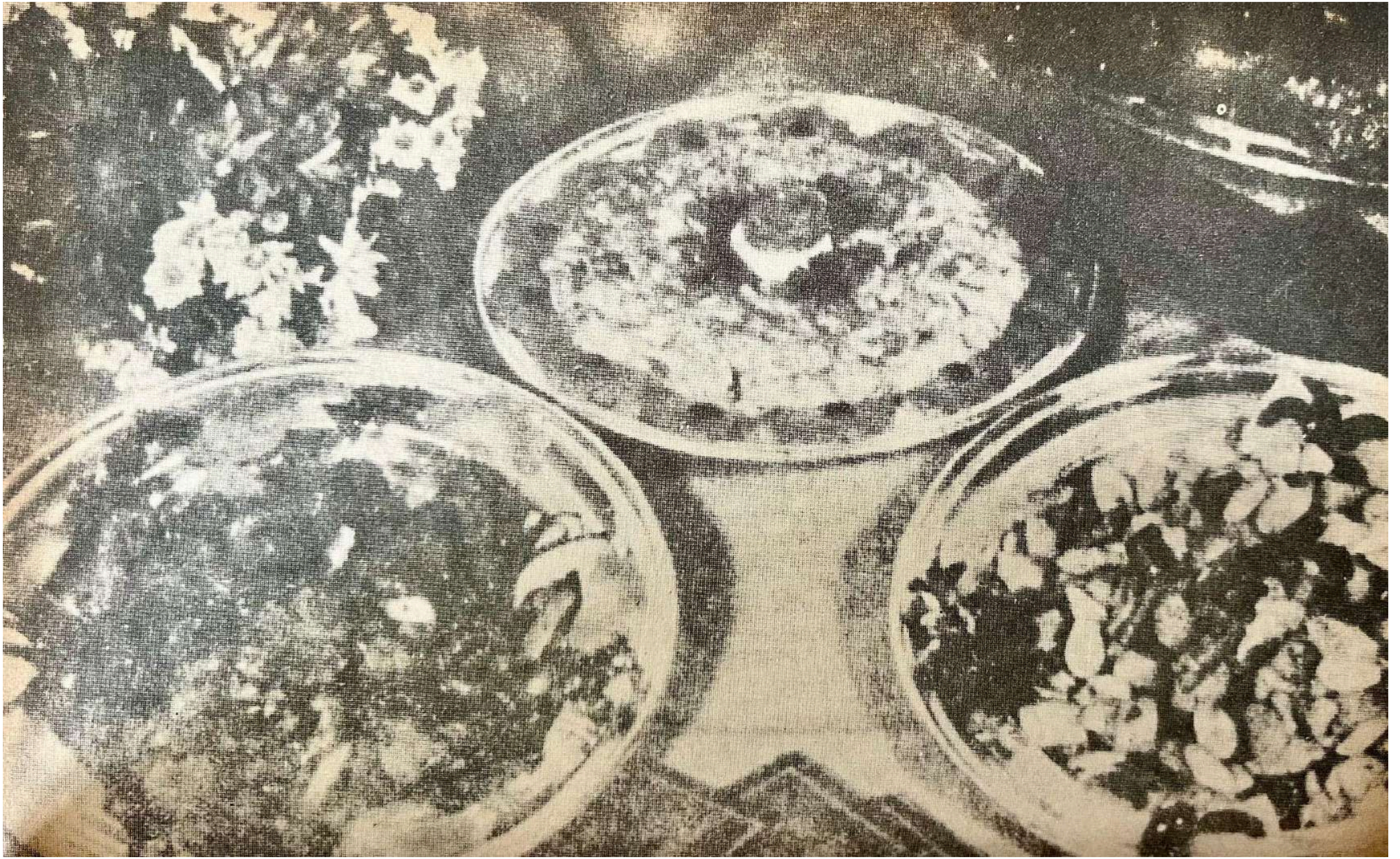
ANG INYONG KUSINA 141

MGA TAGUBILIN SA MGA BABAE TUNGKOL SA MGA GAWAIN SA BAHAY 143

COOKBOOK

Mga Luto ni TIYA LUMEN





ANG PAGLULUTO NG MGA MASASARAP NA PUTAHE

Ang pagluluto sa isang tahanan ay isang gawaing nagpapasigla kahit kanino.

Ang tahanang may masasarap na pagluluto ay isang tahanang pinaninirahan ng may malulusog na pangangatawan, masisigla at may kasiyahan.

Ang pagluluto ay pangunahing kailangan natin sa tahanan na nararapat pag-ukulan ng paggawa at pag-aaral, yamang siyang maliwanag na nagpapalusog sa ating katawan at nagpapahaba sa ating buhay.

Sa loob ng tahanan natin ay kailangang matutuhan ang mga bagay sa pagluluto. Mabuti mang uri ang kakanin at hindi tumpak at ayos ang pagkakaluto ay nawawala ang taglay na halaga at kasarapan.

Kahinahinayang ang pagkaing mabuti kung masama ang pagkakaluto. Alangan sa isang babae o lalaki ang hindi marunong ng pamamaraan ng mahusay na pagluluto. Kapag marunong tayong kumain ng masarap ay nararapat din namang matuto tayo ng pagluluto ng masasarap na lutuin. Narito ang mga paglulutong masasarap Mga Lutong Pilipino natin.

Adobong Baboy

Hiwain nang katatagang laki, lagyan ng isang bahagi ng suka ang taba ng baboy. Lagyan ng pinitpit na tinalupang bawang at kung malapot na ang sabaw ay hanguin at bayaang magmantika ang laman at taba ng baboy. Lagyan ng pinitpit na tinalupang bawang at kung mapula na ay ihulog ang sabaw na inalis at dagdagan pa ng tubig kung nais ang maraming sabaw.

Pagkulo nang may limang minuto ay maaari nang hanguin.

Adobong Bangos

Pakuluan sa suka at tubig ang isda, na dalawang bahagi ang tubig at isang bahagi ang suka. Pagkulo ay hanguin. Magpirito sa mantika ng bawang at sibuyas. Kung mapula na ay ihulog ang gilit ng isda at gayon din ang sabaw at haluan ng asin at toyo.

Apretadang Baboy at Baka

Hiwain ang mga laman nang katamtamang laki at hugasang malinis. Sangkutsahin sa suka at tubig, na dalawang bahagi ang tubig at isang bahagi ang suka. Pagmalapot na ang sabaw ay hanguin. Itabi ang mga laman, magpirito ng bawang, sibuyas, dalawang dahong laurel, lagyan ng katatagang hiniwang patatas, paminta o atsuwete, ilang biskotsong giniling, kaunting durog na paminta at ginayat na siling malalaki. Ibalik ang sabaw na hinango at hustuhin ang tubig ng karampatang sabaw. Bayaang kumulo sa kawali hanggang sa maluto.

Apretadang Manok

Gaya rin ng pamamaraan sa pagluluto ng "Apretadang Baboy at Baka."

Atsarang Dampalit

Himayin ang mga dahon ng dampalit. Huwag isama ang mga bulaklak. Pakuluin sa kaunting tubig at kung lanta na ay hanguin. Lagyan ng kaunting matamis ang suka at paibabawan ng mga hiniwang bawang, sibuyas at kamatis.

Bulanglang na Dalag

Mag-ihaw ng dalawa o tatlong dalag na katatagan ang laki. Pagkaluto ay alisin ang apdo at bituka at ang kaliskis na nasunog. Maglaga ng mga hiniwang gulay na papaya, talong, ampalaya, sitaw, patola at sigarilyas. Lagyan ng isang kutsarang bagoong na alamang. Kapag kumulo na, ihulog ang inihaw na isda. Huwag hahaluin at padiin-diin lamang hanggang sa maluto.

Burong Dalag

Magpirito ng bawang at sibuyas sa mantika at kung mapula na, ay ilagay ang burong dalag. Lagyan ng kaunting tubig na sabaw. Kung kulang sa asim at sa alat, lagyan ng kaunting suka at asin.

Karekareng Buntot ng Baka

Kaskasin at hugasang mabuti ang buntot ng baka. Putlin nang katatagang laki at lutuin sa isang kaldera. Kung malambot na, magpirito ng bawang. Kung mapula na, ihulog ang mga laman ng

karne. Lagyan ng binusang niligis na bigas, binayong mani, talong, petsay, at katas ng atsuweteng pangkulay.

Karekareng Hipon

Magkudkod ng isang niyog at gatain. Alisan ng balat ang hipong malalaki; dikdikin ang mga ulo at salain. Magpirito ng bawang at kung mapula na ay ihulog ang tinalupang hipon. Isunod ang katas ng hipon, lagyan ng asin, gayon din ang gata. Haluin upang makulta o mabuo ang gata. Lagyan ng kaunting paminta at pangkulay na atsuwete.

Dinuguang Baboy

Hiwaing maliliit ang mga laman sa ulo ng baboy. Hugasang mabuti at sangkutsahin sa suka at tubig. Kapag malambot na ay magpirito ng bawang at sibuyas, saka ihulog ang mga lamang sinangkutsa. Isunod na ihulog ang dugo na huwag titigilan ng halo upang huwag mamuo ang sabaw ng dinugunan o tinumis. Pagkulo ay lagyan ng dahong sili o bungang siling malalaki. Sa loob ng sampung minuto, maaari nang hanguin.

Estopadang Dila ng Baka

Kaskasin at linising mabuti ang dila ng baka. Maglagay ng suka at tubig sa isang lutuan. Lagyan ng asin, sibuyas, kapirasong kanela, dalawang dahong laurel at isang kutsaritang matamis. Takpang mabuti. Bayaang kumulo hanggang tumiim ang sabaw at lumapot. Magtunaw sa mantika at isang kutsarang asin. Pigaan ng kalamansi, pula ng itlog at paminta at siyang gawing salsa sa dilang paghihiwahiwain.

Estopadang Pata ng Baboy

Magtimpla ng suka at tubig. Ilagay ang pirapirasong hita ng baboy. Lagyan ng sibuyas, bawang, paminta, oregano, bulaklak ng saging at mga hiniwang patatas. Takpang mabuti, hanggang lumapot at tumiim ang sabaw.

Eskabetseng Isda

Magpirito ng isang isdang malaki o katatagan. Huwag tostahing mabuti. Magpirito ng hiniwang bawang at sibuyas, at kung mapula na ay ilagay ang sukang may kahalong kaunting matamis at tubig. Pagkulo ay ihulog ang isdang pinirito at sa loob ng ilang minuto ay alisin na sa apoy.

Ensaladang Kangkong

Himayin ang kangkong, kunin ang mga dahon at sangang mura. Hugasang mabuti at ilaga sa isang basong tubig. Kapag nalanta na ay hanguin at ilagay sa isang pinggan, lagyan ng kaunting asin, sibuyas, bawang, kamatis, hiniwang itlog, sukang may kaunting matamis o pigaan kaya ng kalamansi.

Ginisang Karneng may Ampalaya

Hugasan ang karneng baka at hiwain nang maliliit. Magpirito ng bawang sa mantika. Kung mapula na ay ihulog ang ginayat na bunga ng ampalaya. Minsan lamang haluin, takpan ito at kung lanta na ay hanguin.

Ginisang Munggo

Ilaga ang munggo hanggang sa lumambot na mabuti. Magtalop ng maraming hipon at ang mga ulo'y dikdikin at pigain ang katas.

Magpirito ng bawang at sibuyas sa mantika at kung mapula na ay gisahin ang hipong tinalupan at binudburan ng asin. Kung kumukulo na, hulugan ng mga dahong alpasotes, ampalaya o kangkong kaya.

Ginisang Patola

Gaya rin ng pagluluto ng "Ginisang Munggo."

Relyenong Bangos

Biyakin sa likod ang isa o dalawang bangos na malaki. Alisan ng hasang at bituka at hugasang mabuti. Lagyan ng ginayat na sibuyas, bawang, kamatis, alagaw at kaunting mantika ang tiyan ng bangos. Talian, ilagay sa parilya at isalang sa baga.

Lumpiang Sariwa

Hugasang malinis ang iba't ibang gulay—patatas, repolyo, garbansos, toge, papaya at iba pa. Banlian ng kumukulong tubig ang mga gulay. Pirituhin nang hiwalay ang tokwa, patatas at garbansos. Magpirito sa mantika ng bawang at sibuyas at lutuin ang mga gu-

lay. Ilagay ang mga sangkap, lagyan ng asin, toyo at atsuwete, at pakuluang mabuti.

Balutin na may sariwang letsugas sa balutan ng lumpia. Lagyan nang maalat at dinikdik na bawang.

Litsong Baboy o Biik

Lagyan ng dalawa o tatlong pinggang kanin na may timplang asin ang loob ng tiyan ng baboy na lilitsunin o tatlong tinapay Amerikano at saka tahin ng yantok. Isalang sa baga. Pihiting walang tigil, at makaitlong papahiran ng toyo ang nilitson upang pumula at gumanda ang kulay.

Menudong Atay ng Baka

Sangkutsahin sa suka at tubig ang malaking piraso ng atay. Pagkulo nito, hanguin ang sabaw. Gayatin nang maliliit.

Magpirito ng bawang, patatas, garbansos na nilaga at pasas, at saka ihalo ang sabaw na pinagsangkutsahan. Kung luto na ang mga ito ay ihulog ang ginayat na atay. Lagyan ng asin at toyo at paminton hanggang sa maluto at tumiim ang sabaw.

Nilagang Biyas ng Baka at Baboy

Hiwain nang katatagan ang laman ng baka at baboy. Hugasang malinis at ilagay sa isang mabuting lutuan. Habang kumukulo ay sagapan ng bula o espuma. Lagyan ng dalawang biniyak na sibuyas Bumbay, patatas, garbansos na nilaga, kapirasong luya, kaunting paminta at petsay. Takpang mabuti at huwag paghahaluin.

Pesang Manok

Hugasang mabuti ang mga laman ng manok. Pitpitin ang mga paa ng manok upang lumasa ang sabaw. Lalong mabuti ay haluan ng kapirasong baboy. Lagyan ng dahong sibuyas, paminta, repolyo patatas at petsay.

Pesang Apahap

Ang pagluluto ay gaya rin ng pamamaraan sa "Pesang Manok."

Paksiw na Bangos

Gilitin ang bangos na may kaliskis at hugasang mabuti. Lagyang ng isang bahagi ng sukang maasim at dalawang bahagi ng tubig. Timplahan ng asin, lagyan ng dahong sili o bunga kaya, o usbong ng alagaw.

Pangat na Aligasin

Alisan ng bituka at hugasang mabuti ang isda. Tubigan ng katamtamang dami, gaya ng tubig sa sinaing; lagyan ng asin at kamatis, sampalok o anumang panigang kaya.

Pakbit o Patalbog

Hugasang mabuti ang iba't ibang gulay, gaya ng gabe, kalabasa, talong, okra, sitaw, bataw, ampalaya, kangkong at talbos ng kamote.

Ilaga ang mga itong sama-sama sa isang lutuan at pakuluin. Lagyan ng bagoong na isda, bayaang maluto at huwag hahaluin.

Relyenong Manok

Alisan ng buto ang buong katawan ng manok. Ang lamang loob ay banlian at gayatin. Gisahin ito sa mantika at bawang na may kasamang tinilad na patatas, garbansos na nilaga at pasas. Pagkaluto nito ay hanguin at siyang ilagay na palaman sa relyeno na may hiniwang itlog.

Ang relyeno ay pipirituhin sa mantika at pagpipihit-pihitin hanggang sa maluto. Hihiwain ang relyeno, ilagay sa isang pinggan at paiibabawan ng salsa.

Sinigang na Manok sa Kamyas

Hiwain ang manok nang may katatagang laki at hugasang malinis. Sangkutsahin sa kaunting tubig na may bungang kamyas. Lagyan ng asin at kaunting mantika. Makaraan ang mga sampung minuto, sabawan ng hugas-bigas. Bayaang kuluan at maluto.

Sinigang na Kanduli

Kaskasin at hilurin ng kampit ang balat ng kanduli. Hugasang mabuti at malinis. Maggayat ng burong mustasa, sibuyas, kamatis at miso. Magpirito ng bawang at kung mapula na ay ihulog ang mga sangkap, gayon din ang isda at sabawan nang katamtaman. Lagyan ng dalawang siling malalaki, at bayaang kumulo hanggang sa maluto.

Suwam na Asuhos

Kaliskisan, alisan ng hasang at bituka at hugasang malinis. Maggisa ng bawang at sibuyas. Kung mapula na ay ihulog ang isda at saka sabawan ng tubig sa sinaing. Bayaang kumulo sa loob ng limang minuto.

Sopas na Gulay

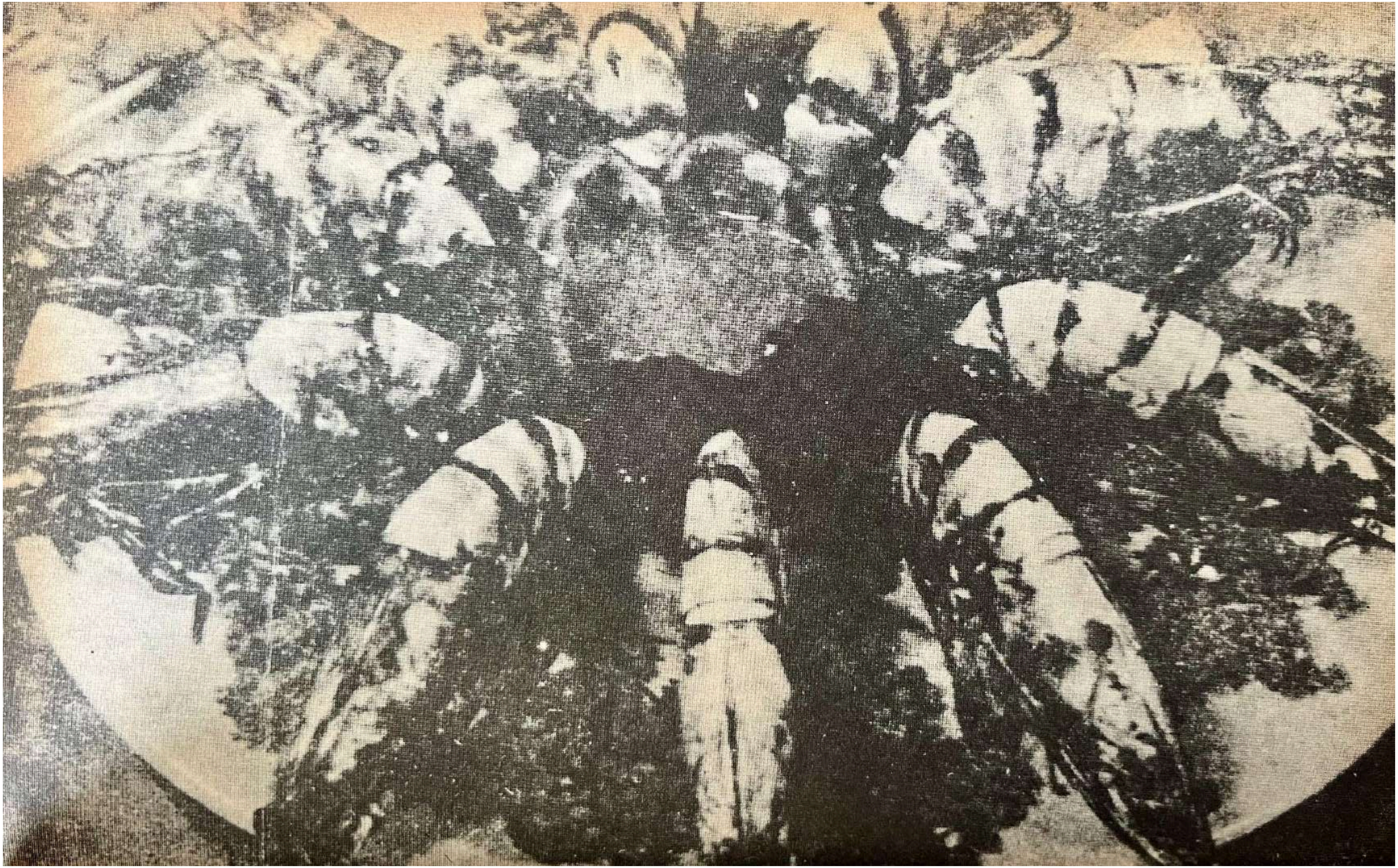
Magtalop ng ilang patatas at hiwain nang katatagang laki. Maghimay ng ilang taling kangkong, sibuyas at petsay. Lutuin ito sa anim na tasang tubig, na haluan ng isang kutsarang mantika at kaunting asin. Pakuluan nang may sampung minuto.

Tortang Giniling na Karne

Maggisa ng bawang at sibuyas sa dalawang kutsarang mantika, ihulog ang karneng giniling na may asin, toyo at pulbos na paminta. Pagkaluto nito at naglalangis-langis na hanguin at ilagay sa isang sisidlan. Kumuha ng dahong saging na nilaib, ilatag sa isang pinggan at lagyan ng ginisang karne. Busan ng binating itlog at isalang sa kawali. Makailang sandali, pihiting pataob at ang pang-ibabaw ang siyang ipailalim na ilagay sa kawali.

Tortang Hipon

Talupan ang mga hipong minalasado. Lagyan ng kaunting asin at paminta. Igisang sandali sa bawang at sibuyas na may halong ginayat na kamatis. Hanguin ito at ilagay rin sa dahon ng saging na nakasalalay sa pinggan, lagyan ng binating itlog na gaya rin ng paggawa ng tortang giniling na karne.



ISDA AT MGA HIPON, ALIMANGO, TALABA TULYA AT IBA PA

RELYENONG ISDA

- 1 isdang kainaman ang laki
- 1 sibuyas
- 2 o 3 butil na bawang
- kamatis na hinog
- suka, asin, paminta at paminton na katamtaman

Aalisan ng mga kaliskis ang mga isda. Bibiyakin ang gulugod, ihihiwalay ang laman at ang mga tinik sa balat at huwag tinagin ang buntot. Tadtarin ang sibuyas, ang kamatis, ang bawang at ang laman ng isda na wala ng tinik, ang lahat ng ito ay ilalagay sa isang kawali na may paminta at tubig na sapat makaluto sa mga pinaghalu-halo; kapag natuyo o naiga na, ay lalagyan ng kaunting mantika. Ang kabuuang pinaghalu-halo ay isisilid sa isda at tatahiin ang pinagbiyakan upang magsauli sa dating anyo ang isda at pipirituhin ito hanggang sa pumula.

ENSALADANG ISDA

- 1 malaking lapu-lapu o apahap
- 1 kutsarang katas ng kalamansi
- 1 tasang patatas, nilaga at kudra-kudrado
- ⅓ tasang tinadtad na sibuyas
- 1 tasang seleri, tadtarin
- 1½ tasang pickle relish
- 2 itlog, nilaga at tinadtad
- ½ tasang sugar beets, ilaga at kudra-kudraduhin

Ilaga ang isda, himayin ang laman. Iwang buo ang tinik, ulo at buntot. Ihalo sa hinimay ang katas ng kalamansi. Pagsama-samahin ang lahat ng mga sangkap. Ihalo rin ang mayonesa. Ihalo sa hinimay na isda. Ibalik sa isda ang lahat ng mga pinaghalu-halo at hubuging parang isda. Gayakan ng pikels, itlog at beets.

ISDANG MAY SALSA

- 1 lapu-lapu
- 1 latang gisantes
- Letsugas at petsay
- 2 latang kamatis
- ½ tasang tubig
- Kintsay
- 2 sibuyas
- Ilang butil na paminta
- Asin
- Mantika

Linisin ang isda, gilitan at timplahang mabuti ng asin at paminta. lalo na sa gilit, at ilagay sa kaserola. Tadtarin ang kintsay at kasama ng gisantes na ilalagay sa loob ng isda. Lagyan ng mantika at ibuhos ang kamatis na may halong tubig. Ibudbod ang paminta at ipaibabaw ang sibuyas na hiniwang pabilog. Ilagay sa hurno at sa tuwing ika-15 minuto ay pahiran ng salsa ang buong isda. Paligiran ng letsugas at gisantes.

SARSIADONG ISDA

1 malaking bangos
2 butil na bawang
¼ na tasang dinurog na biskotso
4 na malaking kamatis
1 sibuyas
Mantika

Alisan ng hasang at kaliskisan ang bangos. Gilitin ayon sa nais na laki. Hiwaing maliliit ang sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang. Isalang ang kawali at lagyan ng mantika. Papulahin ang bawang at sibuyas. Isunod na ihulog ang kamatis. Kapag lanta na ang kamatis ay isunod ang isda at ito ay sangkutsahin. Pagkatapos ay sabawan ng ayon sa nais at ihulog ang dinurog na biskotso. Pakuluin hanggang sa lumapot at maluto ang isda.

TINOLANG ISDA

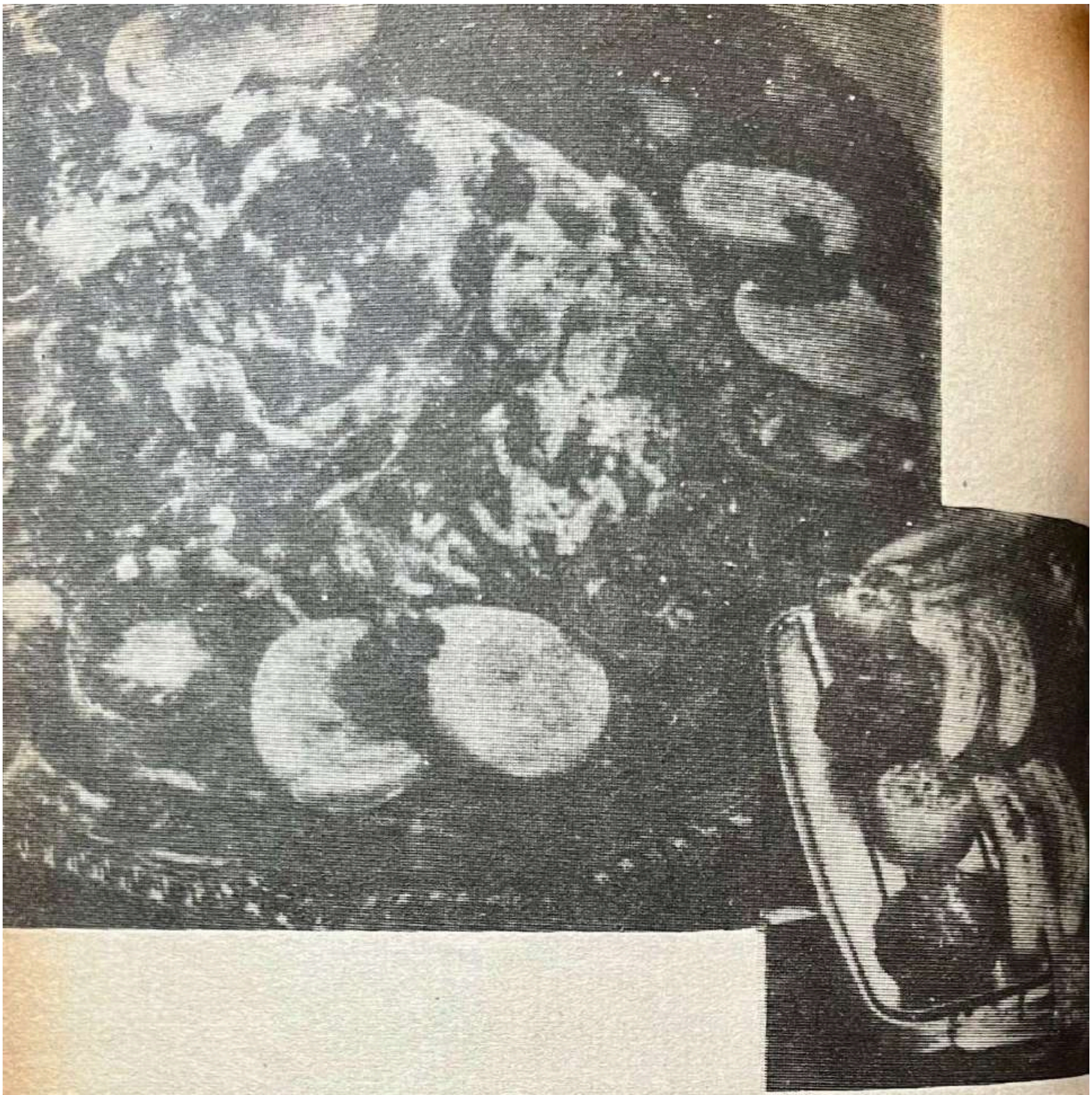
1 katamtamang laking bangus
1 patatas o upo o sayote
1 sibuyas
patis
2 butil na bawang
2 kutsarang mantika
2 tasang hugas-bigas
1 kutsarang asin

Gilitin ang bangus pagkatapos linisin. Igisa sa mantika ang bawang at ihalo ang sibuyas. Isunod ang patatas o upo saka takpan. Lutuin. Salinan ng hugas-bigas. Pakuluin. Ihalo ang bangus at asin. Ipagpatuloy ang pagluluto hanggang lumambot (huwag lalabugin) ang mga sangkap. Timplahan ng asin. Ang bangus ay maaaring palitan ng ibang isda.

REBOSADONG ISDA

3 isdang hindi kalakihan
3 kutsarang mantika
1 itlog

Kung maliliit ang isda ay bibiyakin sa gulugod at aalisan ang lahat ng tinik, lilinisin at titimplahan ng asin. Babatihing mabuti ang itlog, itutubog ang isda bago pipirituhin. Kung mayroong biskotsong dinurog o di kaya'y harina ay bubudburan muna bago pirituhin. Kung ang isda ay malaki ay gagayatin ng tigalawang dali at hindi na kailangang alisin ang tinik.



HINURNONG ISDA

- 4 na gilit na isda
- 4 na kutsarang arina
- 1 kutsaritang asin
- ¼ kutsaritang paminta
- 2 kutsaritang mantikilya
- ¾ tasang serbesa
- 1½ kutsaritang worcestershire sauce
- ½ kutsaritang pulbos na mustasa

Igulong sa asin at paminta ang mga gilit ng isda. Tunawin ang mantikilya sa **baking dish.** Iayos ang mga gilit ng isda sa ibabaw. Paghalu-haluin ang serbesa, **sauce** at mustasa saka isalin sa isda. Ipasok sa pugong may 375° F ang init. Lutuin nang may 35 minuto (pahiran ng sarsa paminsan-minsan) saka hanguin.

ASADONG LAPU-LAPU

- 1 katamtamang laking lapu-lapu
- 2 katamtamang laking kalamansi
- 1 kutsarang asin
- ¼ tasang olive oil
- 2 tangkay na kintsay
- ⅛ kutsaritang paminta
- 1 ulong letsugas (panggayak)
- 1 maliit na pipino
- mga hiwa ng kalamansi

Kaliskisan ang isda saka linising mabuti. Kuskusin ang labas at loob ng isda ng asin at kalamansi. Ilagay sa sisidlang naipapasok sa hurno ang isda. Isalin sa ibabaw nito ang **olive oil,** katas ng kalamansi, paminta at kintsay. Iihaw sa loob ng pugong may katamtamang init nang mga 25-30 minuto. Kung luto na ang isda, iayos sa isang bandehadong may gayak na dahong letsugas. Gayakan din ng mga hiwa ng pipino at kalamansi. Ihain.

GINATAANG TUYO

- 1 tasang malapot ng gata ng niyog (haluan ng 1 tasang tubig)
- 1 tasang tuyong banak (ilaga, himayin at ipirito sa isang kutsarang mantika)
- 2 butil na bawang, tadtarin
- 1 sibuyas, hiwain
- ⅛ kutsaritang asin
- 6 na tasang dahong malunggay
- 4 na siling labuyo, dikdikin

Pakuluin ang gata ng niyog, kasama ang isda, bawang at sibuyas. Pagkaraan ng 10 minuto, timplahan ng asin. Haluing tuluyan ang nakasalang saka isama ang dahong malunggay at siling labuyo. Lutuin nang mga limang minuto. Ihaing mainit.

ISDANG MAY PINYA

- 1 isda
- ½ sibuyas, tadtarin
- 3 hinog na kamatis
- 2 kutsarang toyo
- 2 butil na bawang
- 4 na kalamansi
- 4 na hiwang pinya, hati-hatiin
- mantika (pirituhan)

Linisin at patuyuing mabuti ang isda. Ihalo ang katas ng dalawang kalamansi at dinikdik na bawang sa toyo. Ito ang ipambasa sa isda. Kung nahitit na ng isda ang toyo, ipirito ang isda. Kung mapula at luto na, hanguin at iayos sa pinggan. Iwan ang mantika sa kawali. Ilagay dito ang pinya. Pagkaluto ng pinya, hanguin at iayos sa ibabaw ng isda. Isalin ang sarsa sa isda.

Makapaghahanda ng malinaw na sarsa sa pamamagitan ng paghahalu-halo ng tubig, arina at asin sa ibabaw ng magkapatong na sidlan. Ihalo ang katas ng dalawa pang kalamansi. Kung luto na hanguin sa apoy at isalin dito ang burok ng isang itlog (binati). Haluing madalas. Isalin sa isda at ihain.

'FISH HASH'

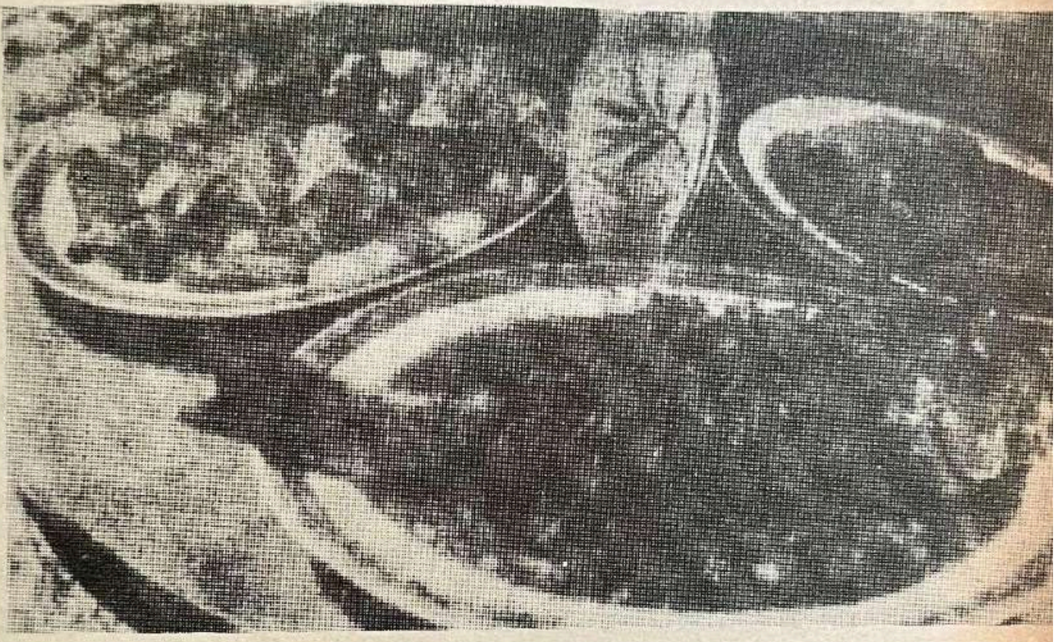
- 2 kutsarang margarina o mantekilya
- 2½ tasang hiniwang papas (nilaga na)
- 1/3 tasang gatas
- 1 kutsarang katas ng kalamansi
- 2 tasang hinimay na laman ng isda
- ½ kutsaritang asin
- 1 sibuyas (hiwain nang pino)
- Paminta at asin

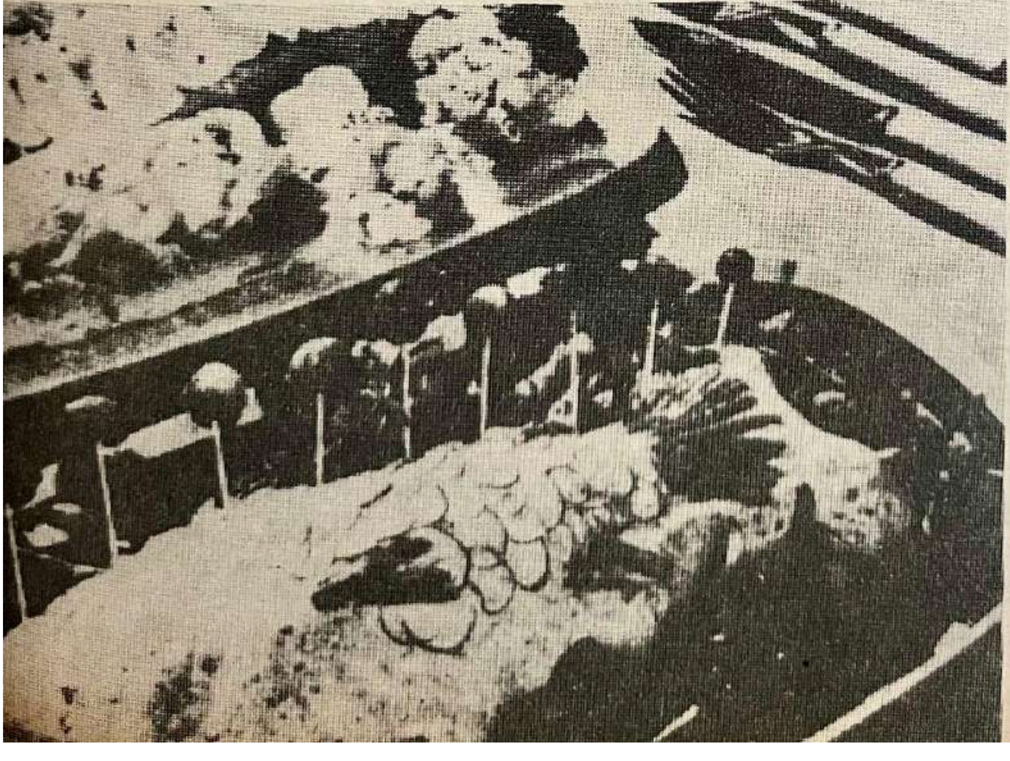
Tunawin ang mantekilya sa kawali. Pagsama-samahin ang isda, papas, sibuyas, gatas, katas ng kalamansi at iba pang sahog. Ilagay ito sa kawali at pabayaang pumula. Ihain nang mainit.

'FISHBURGER'

- 1 librang isda (matigas na laman)
- 1/3 tasang gatas
- 1 kutsarang "parsley
- ¾ kutsaritang asin
- "Tomato sauce"
- ½ tasang biskotso
- 1 itlog
- 1 sibuyas (pino ang hiwa)
- Arina

Tadtarin nang pino ang isda matapos alisan ng tinik. Ilagay ang biskotsong dinikdik sa gatas at saka isama sa isdang hinaluan na ng itlog, sibuyas, 'parsley,' asin at paminta. Bilu-bilugin nang katamtaman ang laki. Igulong sa arina at saka pirituhin. Ihain nang mainit at may kasamang sawsawan.





ISDANG MAY SALSANG TAHURI

2 isda
3 daling parisukat na tahuri
2 kamatis na hinog
1 sibuyas
1 kutsarang mantika

Maaaring gamitin sa lutong ito ang mga natirang isdang pinirito at isdang malalaki at buong maipipirito. Igigisa ang bawang, sibuyas, kamatis at ang tahuri na ligisin muna upang sumama sa ibang kalahok, sasabawan ng kalahating tasang tubig at titimplahan ng asin na hindi karamihan, sapagka't ang tahuri ay maalat na. Ilalahok ang mga isdang pinirito sa salsang ito at pababayaang kumulo ng mga limang minuto.

GINATAANG DILIS

3/10 kilong dilis
12 dahong gabi
6 na mahahabang berdeng sile
2/3 tasang purong gata ng niyog (haluan ng 1-2/3 tasang tubig)
3 kutsarang suka
1 kutsaritang asin
1 maliit na pirasong luya

Balutin sa dahon ng gabi ang tigalawang kutsarang dilis. Pagbuhul-buhulin ang naiiwanang dahon saka iayos sa ilalim ng lutuan. Isama ang sile, gata ng niyog, suka, asin, bawang at luya. Iayos sa ibabaw ang binalut-balot na dilis. Pakuluin nang mga 45 minuto.

KILAWING DILIS

Linising mabuti ang dilis at ibabad sa suka sa loob ng 20 minuto. Itabi. Magkudkod ng niyog at pumiga ng 1/4 na puswelong kakanggata. Patuluin ang dilis at pigaan ng katas ng limon. Idagdag ang gata. Timplahan ng asin, paminta at tinadtad na sibuyas.

BISTIK NA ISDA

3 gilit ng apahap, tig-1 pulgada ang kapal
1 kutsaritang asin
1 kutsarang katas ng limon
2 kutsarang parsley, tinadtad
2 sibuyas, tinadtad
1/2 kutsaritang paminta
33 kutsarang mantekilya o margarina
1 pula ng itlog, binati

Ito ang sarsang pipino:
2 pipino
1 kutsaritang suka
1/3 kutsaritang pulbos ng sibuyas, nabibili sa groserya
1 siling berde, giniling
1 kutsaritang asin
3 kutsarang gatas ebaporada

Linising mabuti at patuyuin ang isda. Lagyan ng mantika ang isang liyanera. Budburan ng pulbos ng sibuyas, kalahati ng **parsley**, sili at asin. Pahiran ng binating itlog ang isda at ilagay sa liyanera. Ang malabing panimpla ay ibudbod sa babaw ng isda. Ipasok sa hurnong may init na 375°.

Ang pipino ay kailangang palamigin at alisan ng buto bago gilingin. Timplahan ng asin at sili. Isama ritong unti-unti ang gatas. Ihain sa ibang sisidlan kung idudulot na ang isda.

PAKSIW NA TANGUINGI

Ilang isdang Tanguingi
Suka
Luya
Asin

Alisin ang hasang at putulin ayon sa nais na laki. Linising mabuti at isalang sa isang lutuan na may kaunting pinaghalong tubig at suka. Lagyan ng kapirasong dinikdik o hiniwang maliit na luya at timplahan ng asin sa nais na lasa. Matapos na kumulo ay lutuin sa atay-atay na apoy.

PINANGAT NA TALIMUSAK

2 tasang talimusak
Asin
3 katamtamang laki ng kamatis o sampalok

Budburan ng katamtamang asin ang mga maliliit na isdang talimusak at haluin upang sumama sa asin ang lansa. Hugasang malinis ang mga isda at ilagay sa isang paglulutuan na may kaunting tubig na siyang pinakasabaw at hugasan ang sampalok at ilagay sa ibabaw ng isda. Kung kamatis ang napiling panahog ay biyakin ang mga ito sa gitna at saka ilagay sa ibabaw ng isda. Kapag kumukulo na ang tubig ay durugin ang sampalok ayon sa nais na asim. Gawing atay-atay ang gatong hanggang sa maluto.

PESCADO EN ADOBO

5 siling Kastila
4 na kutsarang suka
2 dahon ng laurel
2 sibuyas
3 kutsarang mantika
1 ulong bawang
5 kutsarang tubig

Linisin ang isda at saka postahin, asnan at kung matagal-tagal na ay prituhin na. Kung tapos na ng pagprito ay ihulog naman ang bawang, sibuyas, dahon ng laurel at siling ginayat sa kawaling pinagpritúhan. Igisa ang lahat. Timplahan din ng suka. Kung malambot na ang sili ay ihulog na ang isda at pakuluin ng limang minuto pa at saka hanguin.

IVERSITY OF
LIBRARY

KARDILYO

- 1 librang isda
- 6 na kutsarang mantika
- 1 sibuyas, hiniwa ng maliliit
- 2 tasang tubig
- ½ kutsarang asin
- 1 butil ng bawang
- 2 kamatis
- 2 itlog

Linisin ang isda. Iprito. Igisa ang bawang, sibuvas, kamatis, isunod ang tubig at pakuluin sa loob ng 5 minuto. Ilalagay ang piniritong isda, at ang mga binating itlog. Ihain ng mainit.

TOTSONG BANGOS

- 1 bangos
- 1 pirasong tahure
- ½ sibuyas, ginayat
- 1 pirasong luya
- 2 kutsarang suka
- 4 na kamatis
- 2 butil na bawang, hiniwang maliliit
- ½ puswelong mantika

Iprito ang isda nang malasado. Durugin sa tubig at suka ang tahure. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at luya at isama ang tahure. Isunod ang isda at pakuluang 3 minuto.

GINATAANG BIYA

- 3 isdang biya
- 1 niyog
- kapirasong luya
- ½ tasang suka
- 2 butil na bawang
- kaunting asin

Linising mabuti ang biya. Hiwain sa nais na laki, pahilis. Iluto sa isang lutuan na kahalo ang pinitpit na luya, bawang, suka at asin. Pakuluan at ibuhos ang pinigang gata ng niyog. Ininin ng atay-atay sa katamtamang apoy.

SINIGANG NA BANGOS

- 1 bangos, katamtamang laki
- 2 kamatis
- 1 sibuyas
- 1 puswelong sitaw, hiniwang tig-2 pulgada ang haba
- 1 puswelong hiniwang kangkong at sitaw
- 1 puso ng saging, butuan, hiniwang katamtaman ang laki
- 5-8 sampalok
- 2 puswelong hugas-bigas
- asin

Postahin ang malinis na bangos. Magpakulo ng ½ puswelong sabaw-sinaing sa isang palayok na kinalagyan ng sampalok. Kapag malambot na ang sampalok ay ligisin at salain at muling isalang. Idagdag

ang nalalabing sabaw-sinaing o hugas-bigas. Pakuluin. Idagdag ang kamatis, sibuyas, puso ng saging, sitaw at kangkong. Takpan. Kapag luto na ang mga gulay ay ilagay ang isda.

Isawsaw sa ginisang bagoong na alamang.

ISDANG SINARSAHAN NG KINTSAY

1 isdang malaki
4 na malalaking kamatis na ginayat
1 sibuyas na ginayat
½ kutsarang mantika
6 na puno ng kinsay na ginayat nang pino
2 kutsarang harina, mais o ibang galapong

Ang buong isda ay malinis na lulutuin sa tubig na may kalahok na sibuyas at kamatis. Pagluto na ang isda ay marahang aalisin sa sabaw ang isda upang huwag madurog. Sa ibang kaserola o kawali ay igigisa ang kintsay at harina at saka ilalahok ang sabaw na pinaglutuan ng isda, nguni't sasalaing mabuti muna. Pagkulo at malapot na ang sabaw o ang sarsa ay ilalagay ang isda at pagkaraan ng limang minuto ay hanguin sa apoy. Ang lutong ito'y maganda sa handa.

PESANG DALAG

1 dalag, katamtaman ang laki
kapirasong luya, 1 dali ang haba, pinitpit
1 maliit na sibuyas, pinagapat
2 ulo ng petsay
1 maliit na repolyo
10 paminta, buo
2 tangkay na sibuyas na mura
2 puswelong sabaw-sinaing

Linising mabuti ang dalag. Hiluran ng bato hanggang sa pumuti ang balat o ilubog sa kumukulong tubig na may kaunting suka upang maalis ang madulas-dulas na lansa. Postahin sa laking nais. Asnan. Igisa ang luya, sibuyas at isda. Idagdag ang sabaw-sinaing, paminta, repolyo, petsay at sibuyas na mura. Pakuluan. Timplahan kung matabang pa.

Isawsaw sa misong ginisa sa kamatis, sibuyas, buwang at may timplang patis.

LAPULAPU NA LUTONG MAKAO

2 lapulapung sariwa
½ atsara ("pickles")
1 tasang ginayat na sibuyas
1 kutsaritang asin
3 kutsaritang mantikilya
1 tasang suka
3 kamatis na gayat
1 tasang sabaw nang isda
1 kutsarang harina

Linisin ang isda at ilagay sa kawali at saka buhusan ng kumukulong tubig hanggang lumubog sa tubig ang isda. Pagkatapos ay alisin at ilagay sa mainit na bandehado. Ilagay sa salsera ang tinunaw na harina, mantikilya, na may kasamang paminta, saka lagyan ng sabaw ng pinaglagaan. Lutuin ang lahat na kasama ang isda. Kung luto na ay hanguin at saka buhusan ng salsa bago ihain.

MENUDO DE PESCADA

1 lapu-lapu, katamtaman ang laki
1 sibuyas bumbay, hiniwang pabilog
½ puswelong Del Monte tomato sauce
1 kutsarang asukal
½ puswelong langis ng ensalada
2 kalamansi
asin at paminta

Pagkalinis ng lapu-lapu ay hiwaan sa likod at ibabad sa katas ng kalamansi, asin at paminta sa loob ng 1 oras. Pagsama-samahin ang siling pula, asukal, asin at paminta. Ipalaman ito sa isda. Ang malalabi ay ipatong sa ibabaw ng isda at ilagay sa isang hulmahan. Paghaluin ang **tomato sauce** at langis at ibuhos sa isda. Ipasok sa hurnong may init na 350° at bayaang 1 oras o hanggang sa maluto.

PUTSERONG DALAG

1 dalag, katamtaman ang laki
½ puswelong mantika
3 maliliit na kamatis, tinadtad
½ ulong bawang, dinikdik
1 sibuyas, ginayat
3 saging na saba, pinaghati
1 maliit na repolyo, pinag-apat
2 patatas, hinati
1 puswelong tubig
asin
paminta

Linisin ang dalag at postahin. Iprito.
Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Lagyan ng tubig na pansabaw. Kapag kumulo, isunod ang saging, repolyo at patatas. Takpan at pakuluan hanggang sa maluto ang mga gulay. Isunod ang isda. Ihaing mainit.

POSTANG ISDA

7 gilit ng labahita
2 kutsarang katas ng kalamansi
½ puswelong dinurog na kesong pula
1 puswelong dinikdik na biskotso
10 kutsarang mantika
3 itlog
asin

Timplahan ng asin at paminta ang isda at ibabad sa katas ng kalamansi nang mga 10 minuto. Paghiwalayin ang puti at pula ng itlog at hiwalay ding batihan hanggang sa bumula ang puti at ang pula ay magkulay-limon. Saka pagsamahin at batihing muli. Igumon sa keso at biskotso ang bawa't gilit ng isda at itubog sa binating itlog. Pagkatapos ay idaan uli sa biskotso at keso. Iprito sa mainit na mantika.
Ihaing may hiwa ng limon. Maaari ring isawsaw sa ketsup.

"FRIDAY FISH FARE"

1 Bakoko
2 sibuyas (hiwain)
½ ulong bawang
2 kutsarang suka
2 kutsarang toyo
4 na kutsarang asukal na puti
2 kutsarang arina
1 tasang tubig
2 kutsaritang betsin
2 siling pula, hiwa-hiwain
1 karot (hiwain nang maliliit)
asin
mantikang pamirito

Kaliskisan at linisin ang isda. Asnan. Iprito sa mainit na mantika hanggang sa pumula. Ilagay muna sa isang tabi. Igisa ang bawang, sibuyas, at karot. Isunod ang suka, tubig, asukal, betsin at toyo. Pabayaan hanggang sa lumapot. Ilagay ang isda sa isang bandehado at saka ibuhos dito ang ginisang sarsa. Lagyan ng siling pula upang maging palamuti sa palibot.

BANGOS NA MAY GULAY

1 bangos, katamtaman ang laki
1 sibuyas bumbay
1 patatas
mantika
1½ puswelong sitsaro
3 kamatis
toyo
1 itlog, nilaga
2 butil na bawang
1 kutsarang arina

Linisin ang isda at ibabad sa toyo at paminta. Iprito ang isda sa mantikang mainit na mainit, pagkatapos ay ang patatas na pinagapat. Igisa ang bawang na pinitpit, ang hiniwang sibuyas at kamatis. Isunod ang sitsaro. Timplahan ng asin. Idagdag ang 1 puswelong tubig at ang arina. Bayaang kumulo hanggang sa lumapot. Ilagay sa isang bandehado at ayusin sa gitna nito ang isda. Iayos sa paligid ang piniritong patatas at hiniwang itlog na nilaga.

HITO (LUTONG KAPAMPANGAN)

4 na hito, katamtaman ang laki
3 butil na bawang
6 na kamatis
2 sibuyas bumbay
3 ampalaya

Linising mabuti ang hito at postahin. Itabi. Hiwaing maliliit ang kamatis, sibuyas at ang ampalaya. Pitpitin ang bawang. Magsalang ng kawali, igisa ang bawang sibuyas at kamatis. Isunod ang hito. Timplahan ng patis. Lagyan ng 2 puswelong tubig. Takpan at bayaang kumulo. Kapag luto na ang hito ay isunod ang ampalaya. Pakuluan pauli.
Ihaing mainit.

SARSIADONG BANGOS SA TAUSI

1 malaking bangos
2 butil na bawang
¼ na tasang dinurog na biskotso
4 na malalaking kamatis
3 kutsarang tausi
asin
mantika

Pagkatapos linisin ang isda ay postahin, ayon sa laking nais. Hiwaing maliliit ang kamatis at sibuyas. Igisa ang bawang at sibuyas, kasunod ang kamatis. Kapag lanta na ang kamatis at nagsasarsa na, ay idagdag ang isda at sangkutsahin dito. Lagyan ng daming sabaw na gusto. Ilagay ang tausi, kasunod ang biskotso at haluin hanggang sa lumapot.

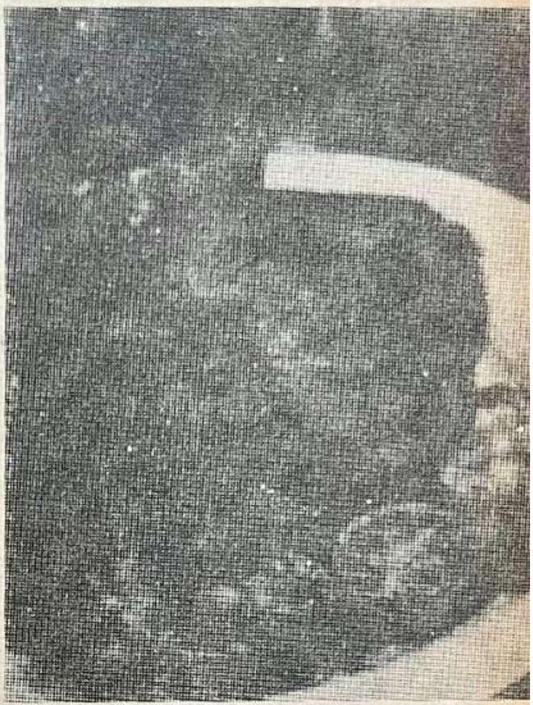
BULANGLANG NA DALAG

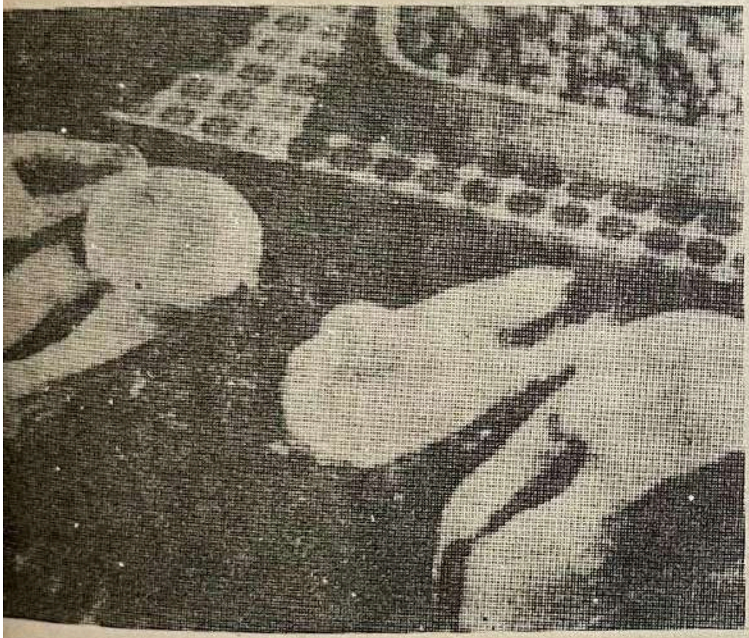
1 dalag
½ kalabasa
1 taling bataw
2 talong
2 ampalaya
Kaunting bagoong
1 taling sitaw
1 taling dahon ng kangkong

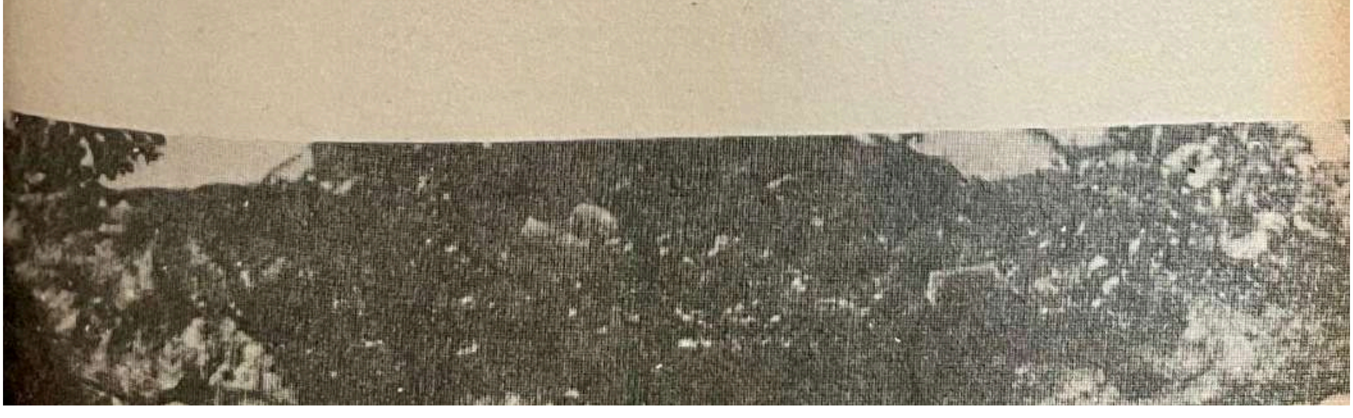
Huwag kakaliskisan ang dalag nguni't alisan ito ng hasang. Matapos malinis ay iihaw nguni't huwag masyadong sunugin ang kaliskis. Putul-putulin ng tig-iisang dali ang sitaw, bataw, ampalaya, talong, kalabasa, kangkong, at hugasang malinis. Gisahin ang ba- goong. Ilutong magkakasama sa katamtamang sabaw ang mga sangkap na gulay. Kapag kumukulo na ay ihulog ang inihaw na da- lag. Pakuluan hanggang sa maluto ang mga sangkap. Huwag pa- bayaang totoong maluto o madurog ang mga gulay.

HINURNONG BANGOS

½ kilong tangginggi o bangos
1 malaking sibuyas
3 hiwang tinapay
1 latang gatas
2 kutsarang mantikilya
asin at paminta







Ilaga ang isda kasama ang kintsay, sibuyas na mura at kaunting tubig. Hiwa-hiwain nang pakudrado ang tinapay. Batihin ang itlog. Ihalo ang gatas at timplahan ng asin at paminta. Timplahan din ng kaunting nutmeg. Ibabad ang kudra-kudradong tinapay sa gatas at sa mga sangkap nito. Ihalo ang tinadtad na sibuyas, mantikilya at hinimay na isda. Isalin ang sabaw na pinaglagaan ng isda. Ilagay ang pinaglagaan ng isda. Ilagay ang pinagsama-samang mga sangkap na ito sa minantikaang hulmahan. Ipasok sa pugong may katamtamang init at patagalin nang mga kalahating oras.

BOLA-BOLANG ISDA SA SOTANGHON AT KINTSAY

2½ puswelong hiniwang kintsay
½ puswelong hinimay na laman ng isda
3½ kutsarang mantika
½ sibuyas bumbay, ginayat
1 itlog
1 puswelong sotanghon

Timplahan ng asin at paminta ang laman ng isdang binanlian o natirang prito. Batihin ang itlog at isama sa laman ng isda. Gumawa ng mga bola-bola. Igisa ang bawang at sibuyas sa mantika. Bayaang 5 minuto. Dagdagan ng tubig. Takpàn at bayaang kumulo. Timplahan ng patis. Pagkatapos ibabad ang sotanghon sa tubig ay hiwaing mga 5 dali ang haba. Ilagay sa sabaw. Isunod ang bola-bola. Kapag luto na ay isunod ang kintsay. Bayaang 2 minuto. Ihaing mainit.

SINAING NA DILIS

½ kilong sariwang dilis
2 kutsarang asin
3 sampalok na hilaw
dahon ng saging
½ puswelong tubig

Linising mabuti ang dilis. Asnan. Balutin sa dahon ng saging. Ilagay sa palayok o kaserolang may dinikdik na sampalok. Lagyan ng tubig. Isalang at bayaan hanggang sa matuyuan.

ISDANG MAY "CURRY"

¼ kilong isda
1 kutsarang gonileng na sibuyas
1 kutsarang curry power
1 kutsarang bawang, dikdikin
¼ kutsarang paminta
¼ kilong langis
½ kutsaritang asin

Paghalu-haluin ang lahat ng mga sangkap, pati ang curry powder. Ikuskos ang pinagsama-sama sa mga gilit ng isda. Iwan nang mga ½ oras saka ipirito sa mainit na langis.

GINATAANG DALAG AT GABI

2 dalag
1 malaking sibuyas
3 malalaking sile, hiwain nang pino
½ tasang suka
3 butil na bawang, dikdikin
3 hinog na kamatis
1 kurot na pamintang itim
1 tasang gata ng niyog
isang hiwa ng luya, hiwain nang pino
asin o patis
dahong gabi
mga itlog

Linising mabuti ang mga isda saka hiwaan ang likod. Iwang buo ang dalag (sa 3-4 na hiwa). Lagyan ng palaman ang loob saka kuskusin ng asin. Itabi sandali ang isda. Paghalu-haluin ang hiniwang sibuyas, paminta, bawang, kamatis, luya at binating mga itlog. Ihalo rin ang paminta at asin o patis. Kung halung-halo na. gilitin ang dalag (sa 3-4 na hiwa). Lagyan ng palaman ang loob saka balutin sa dahong gabi. Iayos sa lutuan at isalin ang suka o katas ng kalamansi. Lagyan ng tubig, asin at gata ng niyog.

HIPON AT BABOY

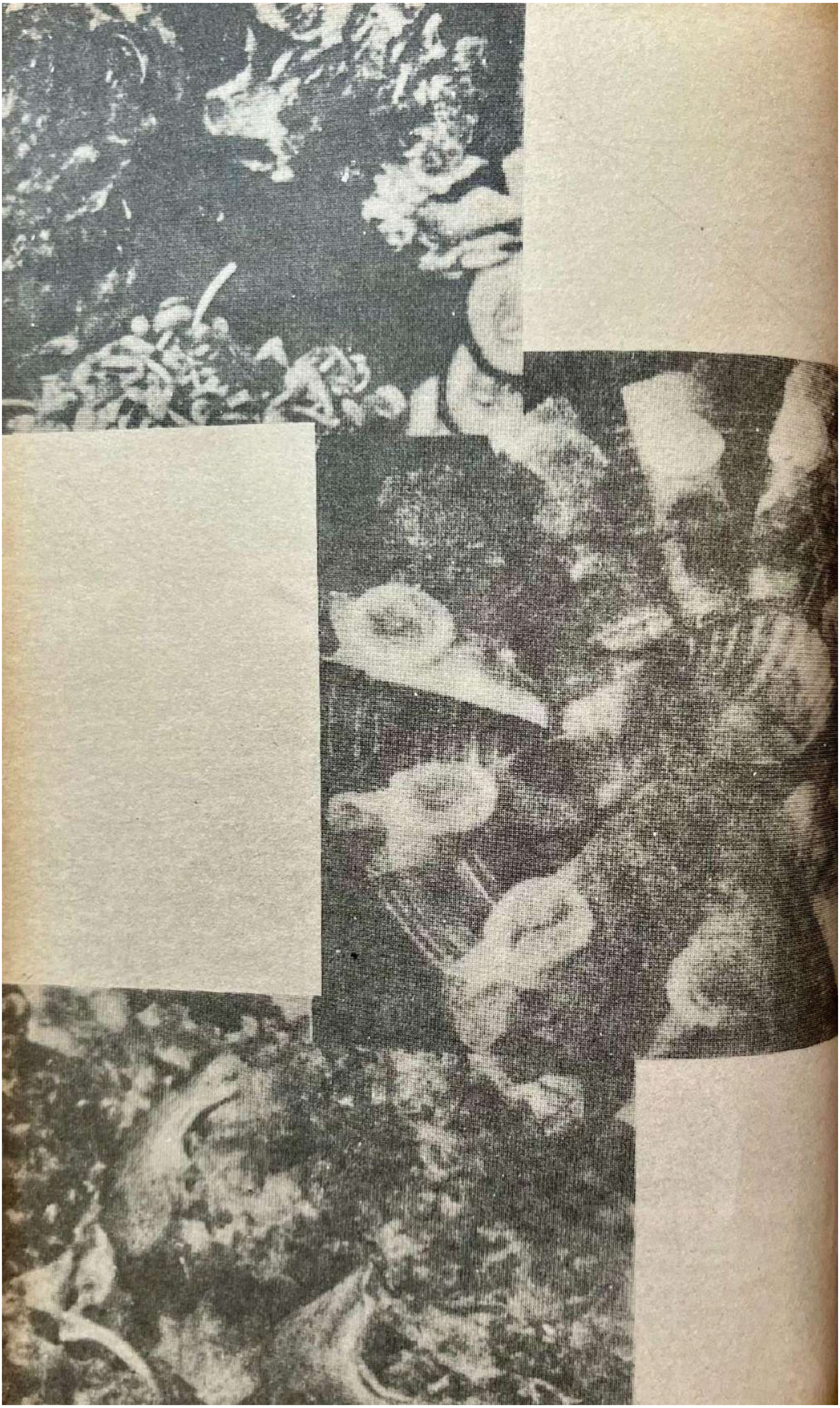
1 tasang buko, hiwain nang pahaba
¼ tasang baboy, hiwain nang pahaba
1 kutsarang hipon, hiwain
¼ sibuyas, tadtarin
1 butil na bawang dikdikin
2 kutsarang mantika
½ tasang puting sarsa
4 na kamatis
Asin at paminta

Igisa ang bawang, sibuyas, hipon at baboy. Timplahan ng asin at paminta. Ihalo ang buko, at sibuyas na mura. Itabi sandali. Hiwaan ang ibabaw ng kamatis, alisin ang mga buto at patuluin ang katas. Lagyan ng inihandang mga sangkap. Takpan ng puting sarsa ang ibabaw.

HIPONG ASADO

½ kilong hipon, malalaki
½ tasang toyo
½ kutsaritang paminta
2 kutsarang suka
¼ tasang gawgaw
⅓ tasang langis
1 malaking sibuyas

Linising mabuti ang mga hipon. Iwang nakakabit ang buntot at ang ulo. Talupan. Ibabad sa pinaghahalong toyo, suka at paminta nang mga isang oras. Painitin ng mantika. Ilubog ang mga hipon sa gawgaw at ipirito sa mainit na mantika. Hanguin kung mapula na. Patulin ang mantika. Ihaing may kasabay na sarsa na niyari sa pinagbabaran ng mga hipon at sibuyas na hiniwa nang bilug-bilog.



SIGARILYAS AT HIPON

2 tasang hiniwang sigarilyas
1 tasang baboy
1 tasang hipon
2 kutsarang bagoong
2 kutsarang mantika
2 butil na bawang

Hiwa-hiwain ang baboy sa maliliit na piraso saka ilaga sa katamtamang daming tubig hanggang lumambot. Igisa ang bawang sa mantika. Ihalo ang hipon, bagoong at baboy. Isalin ang katas ng hipon, haluin hanggang kumulo. Huling ihalo ang sigarilyas. Ipagpatuloy ang pagluluto. Hanguin kung malambot na (hindi labog) ang gulay.

KAMYAS AT HIPON

1 tasang laman ng hipon
½ tasang kalamyas (kamyas)
½ tasang kamatis
½ tasang malapot na gata ng niyog
½ tasang sibuyas
2 kutsarang katas ng kalamansi
asin at paminta

Ilagay sa kawali ang hipon. Ihalo ang katas ng kalamansi at gata ng niyog. Timplahan ng asin at paminta. Lutuin hanggang maging malangis-langis ang nakasalang. Hanguin sa apoy at palamigin.

Hiwain ang mga kalamyas (kamyas), sibuyas at kamatis. Ilagay ang mga hipon at ang gata ng niyog at mga sangkap nito sa isang pinggan. Gayakan din ng mga hiwa ng kalamyas, sibuyas at kamatis saka ihain.

ESKABETSENG ALIMANGO

1 alimango, malaki
1 sibuyas
1 siling berde, hindi maanghang
2 butil na bawang
kapirasong luya
kaunting arina
toyo
suka
asin
asukal

Ilaga ang alimango, nguni't hindi husto ang luto. Pag-apatin. Pitpitin ang bawang, hiwain ang luya nang maliliit na tulad sa palito. Hiwaing maliliit ang sili. Gayatin ang sibuyas.

Timplahan ng asin, toyo at asukal ang suka, at pakuluan. Palaputin sa arina. Itabi. Igisa ang bawang, sibuyas at luya, kasunod ang sili. Isunod dito ang sukang may timpla at idagdag ang alimango. Bayaang kuluan at ihaing mainit.

HIPONG MAY GATA

- 1 tasang sariwang hipon
- 2 kutsarang katas ng kalamansi
- ½ kutsaritang asin
- ⅓ tasang arina
- 2 itlog
- 3 kutsarang tubig
- 1 tasang kinayod na niyog
- langis, pirituhan

Talupan ang mga hipon, iwang nakakabit ang ulo at buntot. Hiwain ang likod at kunin ang itim. Timplahan ng katas ng kalamansi, asin at paminta ang hipon. Itabi sandali. Samantala, batihin ang mga itlog at tubig. Igulong ang mga hipon sa arina, sa itlog at pagkatapos ay sa niyog. Iprito sa mainit na mainit na langis. Hanguin kung mapula na.

ALIMANGO SA KAMATIS

- 6 na kamatis, karaniwang laki
- 2 alimango
- 2 kutsarang langis ng ensalada
- 3 kutsarang suka
- mayonesa
- asin
- pamintang dinikdik

Ihalabos ng luto ang alimango. Himayin.

Butasan sa sungot ang kamatis. Alisin ang buto. Budburan ng asin sa loob at labas. Itaob sa isang pinggan upang tumulo ang katas. Ipasok sa repriheradora upang lumamig.

Pagsama-samahin ang suka, langis ng ensalada, asin at pamintang dinikdik. Ibabad dito ang laman ng alimango sa loob ng ½ oras. Pagkatapos ay hanguin at patuluin. Lagyan ng mayonesa. Ipalaman sa kamatis.

GINISANG HIPON SA SIBUYAS

- ½ kilong hipon, tinalupan
- ¼ puswelong langis na pamprito
- 2 puswelong hiniwang sibuyas bumbay
- 1½ kutsaritang asin
- ¼ kutsaritang dinikdik na paminta
- 1 kutsaritang ginayat na kintsay

Hugasan ang hipon at patuluin. Initin ang langis sa kawali. Igisa rito ang sibuyas, 5 minuto. Isunod ang hipon, asin, at paminta. Bayaang 10 minuto. Kapag luto na ay ibudbod ang kintsay.

ENSALADANG HIPON

- ½ kilong hipong suwahe, halabos at tinalupan
- 2 kahon ng makaroni, nilaga
- ½ puswelong tinadtad na sibuyas tagalog
- ½ puswelong atsarang pipino, hiniwang maliliit
- 1 malaking lata ng pinya, hiniwa
- 4 na puswelong mayonesa

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap. Ipatong sa mga dahon ng letsugas paghahain sa bandeha. Lagyan ng palamuting asparagus at hipong buo. Palamigin.

BAGOONG NA MGA ITLOG NG ISDA

3 tasang mga itlog ng isda
3 tasang asing pangkaraniwan
1 tasang suka
1 tasang pulbos ng angkak

Ilalahok ang asin sa mga itlog ng isda at ilalagay ito sa isang botelyang maluwang ang bibig. Pagkaraan ng tatlong araw ay susukan at sasamahan ng tinunaw na angkak. Kung ibig ay maaaring lahukan ng ginayat na dayap upang bumango. Sa ganito ring paraan mababagoong ang isdang maliliit na tigalawang pulgada.

SUGPONG MAY CURRY

12 sugpo, inalisan ng balat nguni't may ulo at buntot
¼ puswelong tinunaw na mantekilya
½ kutsaritang asin
1½ puswelong gata ng niyog
¼ puswelong arina
½ kutsaritang curry powder

Paghalu-haluin ang mantekilya, arina at asin. Unti-unting ihalo ang gata. Isalang sa atay-atay na apoy. Huwag titigilan ng halo, hanggang sa lumapot. Isunod ang iba pang sangkap at pagkatapos ay ang hipon. Bayaang maluto.
Ihaing mainit.

TORTILYANG TALABA

½ tasang talabang sariwa na aalisin sa balat
1 kamatis na hinog
3 kutsarang mantika
3 butil na bawang

Igigisa ang talaba sa kamatis sa loob ng dalawang minuto. Sa isang kawali ay igigisa ang binating itlog at bibigyan ng hugis tortilya.

TORTILYANG ALIMANGO

3 alimango o alimasag
3 itlog ng manok
2 kamatis na hinog na ginayat nang maliliit
½ kutsarang asin
4 na kutsarang mantika
2 butil na bawang

Ilalaga sa tubig ang mga alimango o alimasag at hihimayin upang mahiwalay ang laman sa balat na walang matitira. Igigisa sa isang kutsarang mantika ang bawang, sibuyas at kamatis at saka isusunod ang laman ng alimango na gigisahin din at pagkaraan ng tatlong minuto ay hahanguin sa apoy na lahat. Babatihing mabuti ang mga itlog na titimplahan ng asin, at sa isang kawali ay ilalagay ang natirang mantika na maputi at malinis; ilalagay naman ang ginisang alimango na babaluting parang hugis piyanono o empanada.

ALIMANGONG LUTONG-MAKAW

4 na alimango, katamtaman ang laki
½ puswelong kintsay, hiniwang maliliit
1 puswelong tokwa, hiniwang pakuwadrado, ½ pulgada
1 sibuyas
¼ kilong repolyo
2 butil na bawang
1 kutsaritang arina
1 kutsaritang toyo

Ihalabos ang alimango, hindi gaanong luto. Himayin ang laman. Iprito ang tokwa at itabi. Igisa ang bawang, sibuyas at kintsay. Timplahan ng toyo at ihalo ang alimango at repolyo, na hiniwang pahaba at makitid. Isunod ang tokwa. Bayaang ilang sandali sa apoy. Lagyan ng ½ puswelong tubig. Bayaang malanta ang repolyo. Itabi sa gilid ng pinaglulutuan ang mga sangkap at ihalo sa sabaw ang tinunaw na arina. Haluing mabuti hanggang sa lumapot.

TALABANG IBABALIK DIN SA KANYANG KONTSA

1 dayap
25 talaba na may balat
2 kutsarang asin
½ litrong tubig na ibig umapaw sa talaba
Kaunting pulbos na paminta

Lalagyan ng asin ang tubig at pakuluin. Pagkalinis ng talaba ay ilalagay sa tubig na kumukulo o mainit. Kapag ang mga talaba ay bumubuka na ay aalisin sa tubig at tuloy bubukahin. Upang maalis ang lahat ng nakar na nangangapit sa laman ng talaba ay budburan ng kaunting paminta at sasamahan ng hiniwang dayap o kalamunding.

GINISANG ASUHOS SA DAHONG SILI AT PAPAYANG HILAW

15 asuhos (katamtamang laki)
2 butil na bawang
1 maliit na papayang hilaw
Kaunting dahong sili
Kapirasong luya
1 sibuyas
2 kutsarang mantika
Asin

Alisan ng kaliskis at hasang ang mga asuhos. Alisan ng balat ang luya at hiwain nang maliit. Ganoon din ang gawin sa sibuyas. Pitpitin ang dalawang butil na bawang. Balatan at hiwain nang ayon sa laki ang hilaw na papaya. Hugasan ang dahong sili. Isalang ang isang kawali at lagyan ng mantika. Ihulog ang pinitpit na bawang at kapag tila namumula-mula na, isunod ang sibuyas, luya at papayang hilaw. Pagkasangkutsa nito ay sabawan ayon sa dami ng sabaw na nais. At kapag kumukulo na ay ihulog ang asuhos at dahon ng sili. Timplahan ng asin ang sabaw at ihaing mainit-init pa.

TUNA, MAY SILI AT ITLOG

- **3 tasang isdang tuna**
- **¼ tasang asin**
- **Mantikilya**
- **2 kutsaritang tinadtad na berdeng sile**
- **3 kutsarang arina**
- **2 kutsaritang tinadtad na pimiento**
- **2 nilagang itlog, pag-apatin**
- **1½ tasang gatas**

Tunawin ang mantikilya sa ibabaw ng magkapatong na lutuan. Ihalo ang arina at asin. Haluing mabuti. Ihalong unti-unti ang gatas. Haluin hanggang ang nakasalang ay lumapot at kuminis. Isama ang isdang hinimay, berdeng sile, pimiento at itlog. Painitin sa ibabaw ng magkapatong na sisidlan. Ihaing nasa ibabaw ng tinustang tinapay. Gayakan ng kintsay.

SALMON LOAF

Loaf:
- **1 latang salmon**
- **1 itlog**
- **½ tasang gatas**
- **½ tasang pulbos ng tinapay**
- **Asin at paminta**

Salsa:
- **Sabaw ng salmon**
- **2 kutsarang harina**
- **1 kutsarang mantikilya**
- **1 tasang gatas**
- **1 itlog**
- **Kaunting asin**

Masahing lahat upang magkasama-samang mabuti ang lahat ng salmon at mga rekado nito. Pasingawan ng may 45 minuto. Pagkatapos ay saka ihain na masalsang gaya nito: Ilahok sa sabaw ng salmon ang harina, gatas, itlog at kaunting asin saka lutuin hanggang maging malapot.

RELYENONG PUSIT

10 malaking pusit
½ puswelong tinadtad na hipon
¼ na puswelong hiniwang kintsay
½ puswelong hiniwang singkamas
1 itlog ng manok
1 kutsarang arina
1 sibuyas
1 kamatis
2 butil na bawang
Suka
Asin
Paminta

Linisin ang pusit at tadtarin ang ulo, samantalang nakababad sa suka, asin at pinitpit na bawang ang mga katawan. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, hipon at ang tinadtad na ulo ng pusit. Isunod ang singkamas, kintsay at paminta. Ilagay sa loob ng katawan ng pusit. Ilubog sa binating itlog bago igumon sa arina at iprito.

ISDANG MAY 'OLIVES'

½ tasang langis
6 na gilit na isda
4 na kutsarang arina
1 tasang de latang tomato sauce
1 sibuyas, tadtarin
½ tasang tinadtad na green olives
1 kutsaritang asin
¼ kutsaritang paminta

Painitin ang langis. Papulahin ang mga gilit. Iayos sa **baking dish.** Itabi sandali.

Painitin ang natitirang langis sa kawali. Ihalo ang arina, haluing mabuti. Isama ang sibuyas, **tomato sauce** at **olives.** Timplahan ng asin at paminta. Isalin sa ibabaw ng isda. Ipasok sa pugong may 400°F ang init. Hanguin pagkaraan nang mga 30 minuto o kung luto na ang isda.

GULAY AT TULYA

3 tasang tulya o halaan
⅛ kilong habitsuelas
¼ kilong patatas
2 karot
4 na okra
1 taling kintsay
½ tasang tomato sauce
½ kutsaritang betsin
Asin

Hugasan ang mga tulya at ibabad sa tubig nang ilang oras upang maalis ang buhangin at iba pang dumi. Patuluin ang tulya saka lutuin sa isang kuwartong tubig. Pagbuka ng tulya, hanguin sa sabaw. Samantala, hiwa-hiwain ang mga gulay. Ihalo sa sabaw. Kung malambot na ang mga sangkap, timplahan ng betsin at ½ tasang sauce. Ihalong buo ang kintsay. Timplahan ng pampalasa. Hanguin ang kintsay at ibalik ang halaan. Ihain.

HIPON ESPESYAL

½ kilong hipon
¾ tasang "Kraft Miracle Whip"
½ tasang "Kraft Mayonnaise"
½ tasang hiniwang "celery"
½ tasang hiniwang "pickles"
1 tasang gisantes
1 sibuyas na hiniwa
asin at paminta
1 latang gatas na malabnaw

Pagsama-samahin ang lahat nang nasa itaas. Timplahan ng asin at paminta at saka ihain nang may kasamang gulay.

SARDINAS ESPESYAL

2 tasang hiniwang patatas
2 itlog na nilaga (biyakin)
2 kutsarang "mayonnaise"
1 latang sardinas
2 siling pula
1 dayap, hiwain

Ilagay ang hiniwang nilagang patatas sa isang bandehado. Buksan ang sardinas at alisin ang sarsa. Ilagay ang kalahati ng sardinas sa ibabaw ng patatas at sa magkabilang dulo nito ay lagyan ng itlog na nilaga. Ilagay ang hiniwang siling pula sa pagitan ng biniyak na itlog. Sa pinakagitna ay ang hiniwang dayap at saka ng natirang sardinas. Palamigin muna bago ihain.

HIPON AT MAYONESA

3 malalaking hipon, ilaga
⅓ tasang tinadtad na kamatis
1 kutsaritang tinadtad na sibuyas na mura
1 kutsarang pickle relish
1 nilagang itlog, tadtarin
¼ tasang mayonesa

Hiwain ang hipon sa likod. Alisin ang itim saka tadtarin ang laman.

Paghalu-haluin ang kamatis, sibuyas na mura, **pickle relish**, itlog at mayonesa. Ibalik sa balat ng hipon. Ihaing nasa pinggang may gayak na dahong letsugas.

PAGLULUTO NG KARNE AT BABOY

PUTSERO

Nilagang manok
1 maliit na repolyo
2 patatas, pinag-apat
2 tsoriso, hiniwa sa laking nais
1 butil na bawang, pinitpit
2 hiwang tusino o hamon
8 kutsarang mantika
½ kilong baboy
6 na saging, saba
5 kamatis na hinog o 1 latang tomato sauce
1 sibuyas, ginayat
¾ puswelong garbansos, nilaga
Asin

Kung hindi nalabing nilaga ang iluluto, ilaga ang baboy at manok na kasama na ang hamon o tusino at ang tsoriso. Timplahan ng asin. Alisin sa sabaw ang hiwa-hiwang laman ng manok at baboy. Dito naman ilagay ang repolyo at patatas. Ilagang bukod ang saging.

Igisa sa mantika ang bawang, sibuyas at kamatis o ang **tomato sauce.** Isunod ang manok at baboy at lagyan ng sabaw na sapat lamang upang maging malapot. Timplahan uli ng asin o patis. Idagdag ang garbansos. Ihaing kasama ang repolyo, patatas at saging.

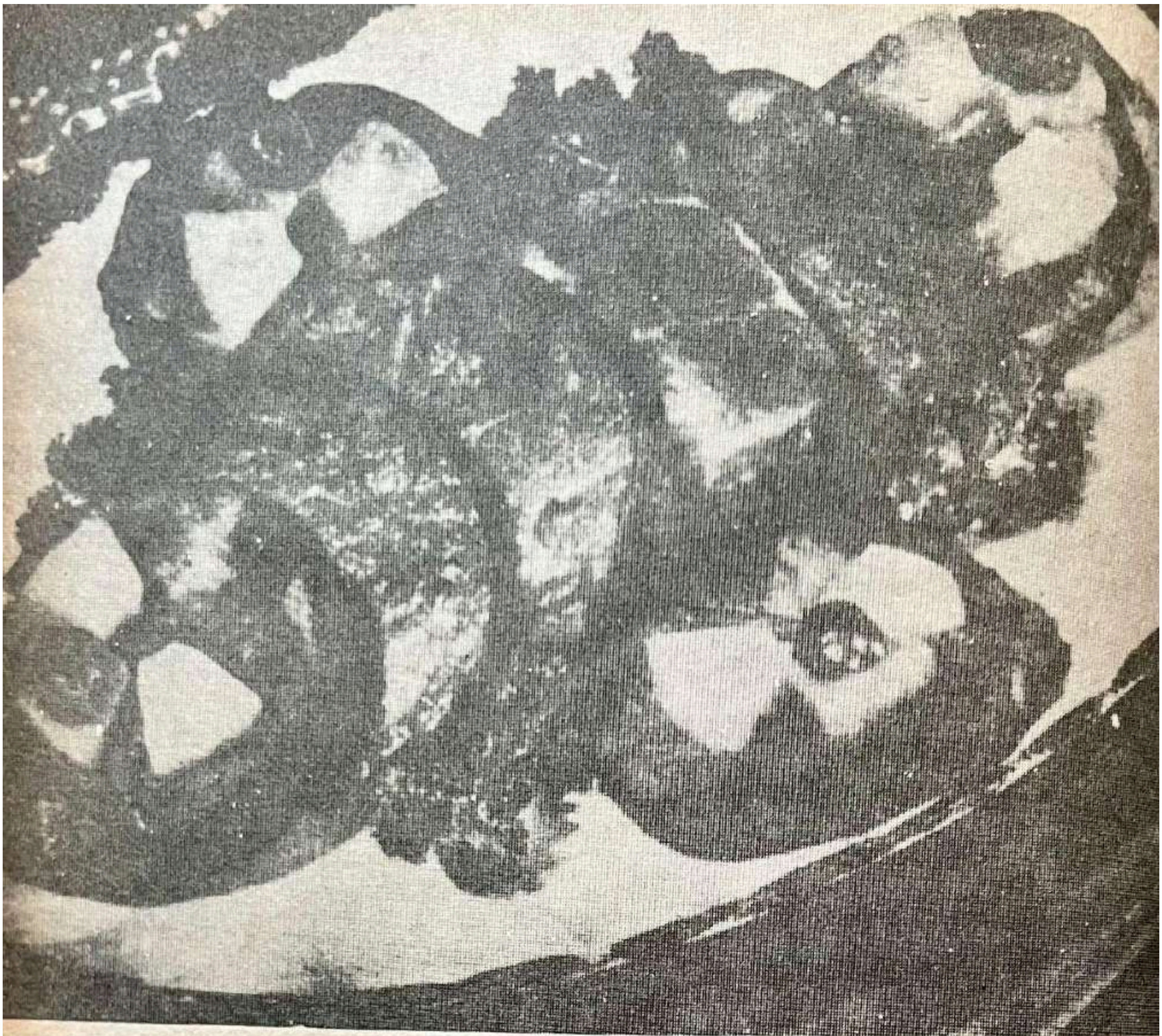
KEKIAM

½ kilong baboy na malaman
1 sibuyas
Arina o gawgaw
2 itlog
Baking powder
¼ kilong hipon

Hiwain nang maliliit ang baboy at palambutin. Ihalabos ang hipon at alisan ng balat. Pagkatapos ay hiwain din nang maliliit na tulad sa baboy. Kapag malambot na ang baboy ay ihalo ang hipon. Magtimpla ng arina o gawgaw sa isang tasa. Samahan ng kaunting **baking powder.** Isama ang dalawang itlog at batihin upang magkahalong mabuti. Timplahan ng kaunting asin o vetsin kung ibig. Ihalo rito ang baboy at hipon. Maghulog ng kutsa-kutsara sa mainit na mantika at mayroon na kayong masarap na kekiam.

"SPOT ROAST"

½ kilong karne ng baka
¼ puswelong mantika
1 latang "Tomato sauce"
2 puswelong tubig
2 sibuyas (bumbay)
1 kutsaritang asin
¼ kutsaritang paminta
¼ kutsaritang luya
6 na patatas
2 carrots



Ipirito nang buo ang tipak ng karne. Pagkaluto, ihalo ang hiniwang sibuyas, "tomato sauce," tubig, paminta, asin at luya. Takpan. Atay-atay ang paggagatong hanggang sa lumambot ang karne. Pagsasarsa ay ihalo ang tinalupang patatas at hiniwang pahati. Ihulog ang tinalupang "carrots." Pagkaluto ng "carrots," hanguin at hiwain ang karne sa oras ng pagkain.

KARNENG HINURNO

- **1 itlog, binati**
- **¾ puswelong gatas**
- **1 kutsaritang vetsin**
- **1-½ kutsaritang asin**
- **paminta**
- **4 na hiwang pan americano, dinurog**
- **½ hiniwang sibuyas**
- **½ kilong baboy, giniling**
- **½ kilong karne, giniling**
- **4-6 na hiwang bacon**

Pagsama-samahin ang itlog, gatas, vetsin, asin, paminta at tinapay. Bayaang 5 minuto. Isunod ang sibuyas, baboy at karne. Haluing mabuti. Ilagay na pahilera sa isang hulmahan ang hiwa ng bacon, mula sa isang tabi hanggang sa kabila. Dito ilagay ang lahat ng halu-halong sangkap. Ilagay sa hurnong may init na 350°F sa loob ng isang oras at kalahati. Hanguin at ipatong sa isang ihawan ang karne at ibalik sa hurno sa init na 450°F. Bayaang 10 minuto upang mamula ang **bacon.**

Ang Sarsa ng Karneng Hinurno

- **Katas ng karne pagkagaling sa hurno, ½ puswelo**
- **2 kutsarang arina**
- **1 puswelong mainit na tubig**
- **1 bouillon cube**

Ilagay sa isang kaserola ang kumatas sa hurno. Isunod ang arina. Haluin. Idagdag ang tubig na pinagtunawan ng **bouillon cube.** Bayaan sa apoy hanggang sa maluto.

KARI-KARI

- **1 buntot ng baka**
- **2 pata ng baka**
- **1 taling sitaw**
- **1 taling petsay**
- **2 talong**
- **½ tasang mani**
- **1 dakot na bigas**
- **Atsweteng pangkulay**
- **Asin**
- **Sibuyas**
- **Bawang**

Hiwain sa nais na laki ang buntot at pata ng baka. Palambutin muna bago dumating ang araw na iluluto ito. Ang sibuyas at bawang ay igisa. Ihulog ang malambot nang buntot at pata. Ang mani at bigas ay kailangang naisangag na at nadurog na pinung-pino. Kapag nakuluan na ang buntot at pata y ihalo ang pinong mani at bigas. Ihalo naman ang mga gulay na hiwa-hiwa na sa ayos na nais ng nagluluto. Kulayan ng atswete upang pumula.

Ang sawsawan ay ginisang bagoong-pangasinan na may halong baboy kung kayo ay walang adobong pambagay sa kari-kari.

LENGUA MECHADA

1 dila ng baka
1 latang kamatis
5 hiwang manipis na hamon o bacon
2 sibuyas (hiwang maliliit)
toyo, paminta at asin
4 na butil na bawang
½ puswelong alak

Banlian ang dila at kayurin ang maputing balat. Papulahin sa mantika ang pinitpit na bawang, isunod ang sibuyas at kamatis. Timplahan ng toyo't paminta bago ihalo ang hamon o **bacon** na hiniwang pahaba. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo'y ihulog ang dila (buo) at dagdagan ng kaunting tubig upang makuluang mabuti ang dila. Kapag kumukulo na'y ibuhos ang alak at takpan. Gatungan hanggang sa lumambot ang dila.

Paghiwa-hiwain ang dila kapag ihahain na at busan sa ibabaw ng sarsang pinagpakuluan dito.

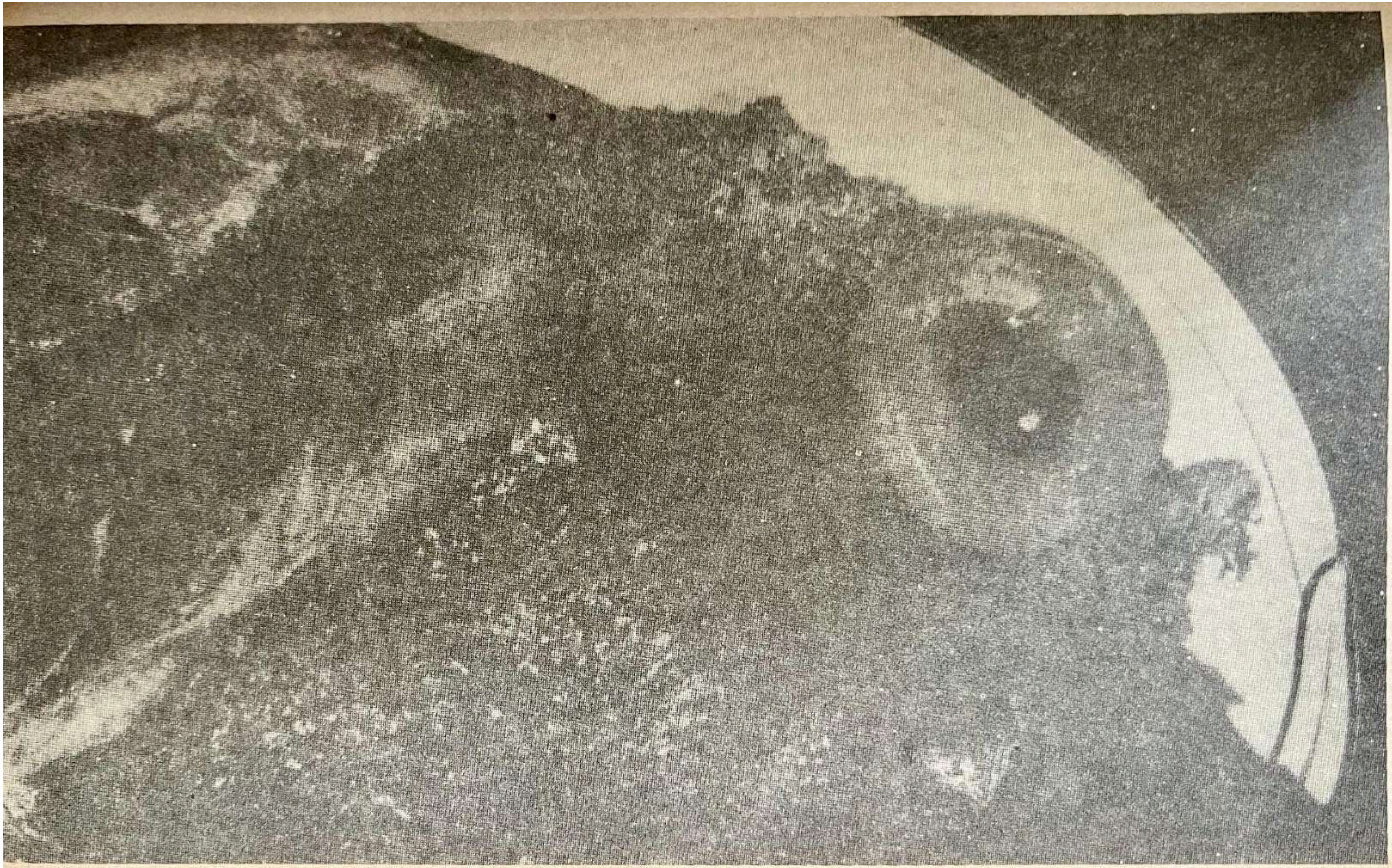
BATSOY

Laman ng baboy
Lamang-loob, gaya ng atay, bato, taba, atbp.
Kutsay
Luya
Sibuyas, patis at paminta
Asin
Ilang patatas na hiniwa
Isang sibuyas

Papulahin ang sibuyas, bawang at luya. Timplahan ng asin. Isama ang laman ng baboy, at lamang loob. Pakuluin hanggang sa lumambot. Ihulog ang patatas. Bago ihain ay isama ang kutsay. Ihain habang mainit.

EMBUTIDO

1 kilong giniling na baboy
1 puswelong mixed sweet pickles (hiwang pino)
2 sibuyas (hiwang pino)
5 itlog ng manok
1½ puswelong lumang tinapay (hiwang pino)
3 kahong pasas
½ puswelong ginadgad na kesong pula
3 latang suriso (Vienna) o 2 suriso de Bilbaw (hiwang pino)
Laman ng baboy



Paghaluin ang lahat ng sangkap at balutin nang pahaba sa lamad ng baboy. Balutin pa rin sa telang katsa at talian ang magkabilang dulo. Pakuluan nang isang oras sa kalderong may kaunting tubig. Sa paghahain, busan ng ketsap sa ibabaw.

DILA A LA SARSIADO

1 dila
4 na patatas
2 bawang
2 kamatis
Taba

Babanlian ang dila at kakalisang mabuti. Ilalaga ang dila hanggang sa lumambot. Idaragdag ang bawang, kamatis, sabaw at hayaan sa apoy hanggang maluto ang patatas at ang sabaw ay maging malapot.

DINUGUANG LOMO AT PUSO

¼ kilong puso ng baka, kudra-kudraduhin
¼ kilong lomo, kudra-kudraduhin
2 kutsarang langis
1 butil na bawang
1 sibuyas, tadtarin
3 kamatis, tadtarin
3 kutsarang patis
2 maanghang na sile
¾ tasang suka
1 tasang sabaw
3 tasang dugo ng baboy at baka, masahin

Ilaga ng malasado ang puso ng baka, lomo at baboy.

Painitin ang langis sa kawali. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Ihalo ang mga hiwa ng baka, puso at lomo. Ipagpatuloy ang paggigisa. Timplahan ng patis. Ihalo ang maanghang na sile. Isalin ang pinaghalong suka at sabaw sa dugo saka isalin sa mga pinagsama-samang mga sangkap. Ipagpatuloy ang pagluluto hanggang lumapot ang nakasalang.

MAIS NA MAY KARNE

1 librang karne na lalahukan ng taba at buto
1 tasang harinang mais
katamtamang asin

Ilalaga ang karne na may taba at buto at pag malambot na ay tadtarin ang karne. Ang harina ay iluluto sa sabaw at saka ilalahok ang karneng tinadtad; palalaparing parang apa at saka lululunin at gagayatin nang putul-putol, bubudburan ng harina ng mais at pipirituhin sa mantika. Ang ibang klaseng karne ay maluluto rin nang ganito.

MENUDONG PATA

½ kilong pata
2 sausage, hiwain
1 hiwang hamon, kudra-kudraduhin
2 kutsarang mantika
2 kutsarang paminton (pulbos)
2 tasang sabaw

½ tasang kamatis
1 sibuyas, tadtarin
2 berdeng sile
1 dahong laurel
3 butil na bawang
2 kamatis
2 tasang garbansos
Asin at paminta

Linisin at ilaga ang pata sa tubig na may asin. Kung malambot na, ihiwalay sa mga buto ang laman.

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at sausage sa mainit na mantika. Ihalo ang paminton, berdeng sile, dahong laurel at pata. Isalin ang laman at garbansos. Ipagpatuloy hanggang lumapot ang sarsa ayon sa ibig na lapot. Timplahan ng asin at paminta.

KARNENG BISKUWIT

3 kutsarang arina
½ giniling na karne, lalong mabuti iyong buong karne ang iyong tatadtarin upang matiyak na hindi malitid

2 itlog
1 sibuyas
2 o 3 lutong patatas na tinalupan
Asin at pamintang pantimpla

Igisa ang sibuyas at itabi pagkatapos. Masahin ang patatas at ihalo sa karne, itlog, asin, sibuyas at paminta. Haluing mabuti. Kung ang nais ay bilog o lapad, kayo ang masusunod. Ilubog sa arina pagkatapos. Iprito sa mantika.

Kung nais ninyong isawsaw sa salsa ay maghanda naman ng kaunting gawgaw. Lagyan ito ng kaunting asin at pakuluin sa tubig na kasama ang pinagprituhan ng karne. Kung luto na ay dito isawak ang inyong karneng biskuwit.

PUTSERONG KARNE

Kumuha ng karneng baka na mayroong buto at isang manok. Linising mabuti ang manok at pagpira-pirasuhin ang manok pati ang karne. Ilaga sa palayok. Lagyan ng tubig na husto ang dami. Pagkatapos ay ilagay ang garbansos, petsay, ripolyo, kapirasong hamon; pagkaraan ng limang minuto, ilagay ang tinalupang gabi, kalabasa, upo, kamote at patola. Timplahan ng asin at lutuin hanggang lumambot ang karne, ang manok at ang lahat ng gulay. Ang iba ay naglalagay ng longgonisa. Pagkaluto ay hanguin na.

BAKA NA KINAMATISAN

3 hiwang tinapay
2 librang ginileng na baka
2 kutsaritang asin
¼ kutsaritang paminta
1 sibuyas, gayatin
2 itlog, batihin nang bahagya
½ tasang gatas
1 latang tomato sauce (8 onsa)
3 patak na tabasco sauce
1 kutsaritang asin
1 kutsaritang asukal
½ kutsaritang worcestershire sauce

Ihalo ang tinapay sa ginileng na baka. Timplahan ng 2 kutsaritang asin at ¼ kutsaritang paminta. Magtago ng 2 kutsarang ginayat na sibuyas. Ihalo ang iba pang sibuyas sa karne. Hubugin ang baka. Ihanda ang sarsa sa pamamagitan ng paghahaluhalo ng tomato sauce, ginayat na sibuyas, worcestershire sauce, tabasco, asin at asukal. Isalin ang sarsa sa meat loaf at ipasok sa pugong may 375°F ang init. Hanguin pagkaraan nang mga 45 minuto.

ATAY

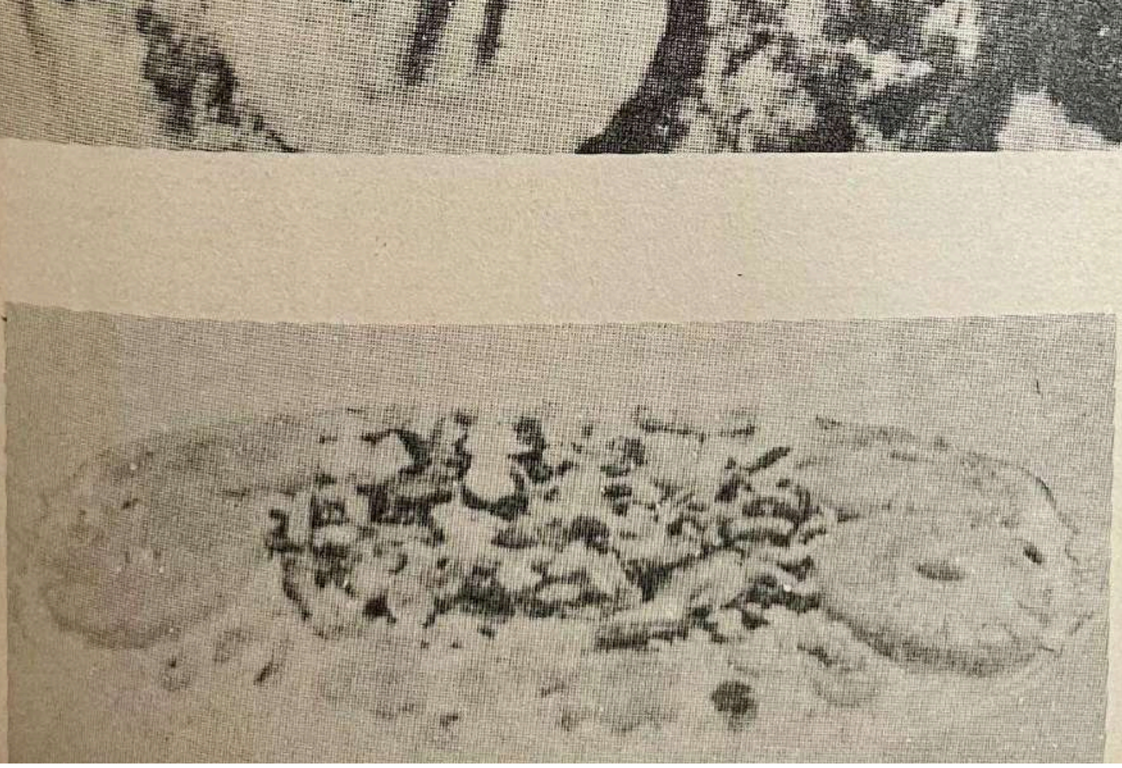
1 tasang atay
2 sibuyas, tadtarin
1 kutsarang bawang
3 kutsarang Perrins sauce
½ tasang pula at berdeng sile

Hiwa-hiwain nang maninipis ang atay. Igisa sa langis ang bawang, sibuyas at atay. Timplahan ng asin at paminta upang magkalasa. Ihalo ang mga hiwa ng sile. Isalin ang **Perrins sauce** bago hanguin.

PIKADILYO

½ kilong ginileng na baka
1 sibuyas
2 butil na bawang
3 kamatis
⅓ kilong patatas
6 na tasang tubig
patis at paminta

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Kung malapit nang maluto, ihalo ang ginileng na baka. Takpan at lutuin sa katamtamang init. Kung malapit nang maluto saka isalin sa kaldero. Timplahan ng patis at lagyan ng tubig. Pagkulo saka ihalo ang patatas at ipagpatuloy na ang pagpapalambot. Ihaing mainit. Maaaring halinhan ng upo, sayote, pipino o karot ang patatas.



LINAGA O SINIGANG NA KARNE

- 1 librang karneng may buto; magaling ang dulo ng pitso na may sebo
- 10 labanos; maaaring isama ang mga dahon
- 3 kamatis na hinog
- 3 hilaw na bunga ng sampalok
- 5 talong
- 1 pirasong upo

Ilalaga ang karne sa apat na basong tubig na kasama ang kamatis at bunga ng sampalok. Paglambot ng karne ay ilalagay ang iba pang kalahok at titimplahan ng asin, at pabayaan ng ilang minuto sa apoy. Totoong palasak na ang lutong ito sa ating mga Pilipino kagaya ng putsero sa mga Kastila.

BOLA-BOLANG BAKA

- ½ kilong baka
- ½ kilong patatas
- ½ tasang sibuyas
- ¼ tasang mantikilya
- ½ tasang tomato sauce
- 2 kutsarang seleri, tadtarin
- 2 itlog
- 2 kutsarang asin
- ¼ tasang paminta
- 2 tasang arina

Paghaluin ang baka at minasang patatas. Timplahan ng asin, paminta at samut-samot na pampalasa. Ihalo rin ang sibuyas na niluto sa mantikilya. Ihalo sa pinagsama-samang mga sangkap ang itlog. Hati-hatiin upang magawang bola-bola. Digpiin o palaparin sa tulong ng kaunting arina. Ipirito sa mantika (kaunti) at ihaing may kasabay na tomato sauce (kahiwalay na sisidlan).

'CORNED BEEF' AT PATATAS

- 3 patatas
- 4 na kutsarang mantikilya
- 3 tasang tinadtad na corned beef
- 1 tasang hiniwang sibuyas
- 1 kutsaritang asin
- ½ kutsaritang dinikdik na paminta

Ilaga nang bahagya ang mga patatas. Pagkalaga saka talupan at kudra-kudraduhin. Tunawin sa kawali ang mantikilya. Igisa ang mga sibuyas. Pagkaraan nang mga limang minuto, ihalo ang patatas at ipagpatuloy ang pagluluto sa mahinang apoy. Ihalo ang corned beef. Timplahan ng asin at paminta. Lutuin sa mahinang apoy nang mga 20 minuto. Haluing paminsan-minsan. Kung ang ibig ninyo'y ang tila tortilyang hash paghaluin ang sibuyas at patatas at ihalo rin ang corned beef. Tunawin sa kawali ang mantikilya at isalin ang pinagsama-samang mga sangkap. Lutuin hanggang pumula. Baligtarin at papulahin din ang kabilang panig.

DINUGUAN

½ librang karneng may taba at ginayat
3 butil na bawang
2 tasang dugo ng baboy
suka, asin, at dahon ng kintsay

Iluluto ang karne sa kaunting tubig hanggang sa magmantika. Pababanguhin ang tatlong butil na bawang na pinitpit at pag mapula na ay sasabawan ng ilang tasang tubig. Pagmalapit nang kumulo ay isasahog ang dugo ng baboy. Paglambot ng karne ay titimplahan ng asin, lalagyan ng suka at mga dahon ng kintsay. Paglambot ng karne ay alisin na sa apoy at luto na.

GINISANG UTAK

sabaw ng manok
1 utak ng baka
fideos
bawang at sibuyas

Igisa ang bawang at sibuyas. Pakuluin ang sabaw at ilagay ang utak na kudra-kudrado. Ihalo rin ang fideos at lutuin nang mga 15 minuto. Timplahan ng patis. Ihaing mainit.

SINIGANG NA BABOY SA BAYABAS

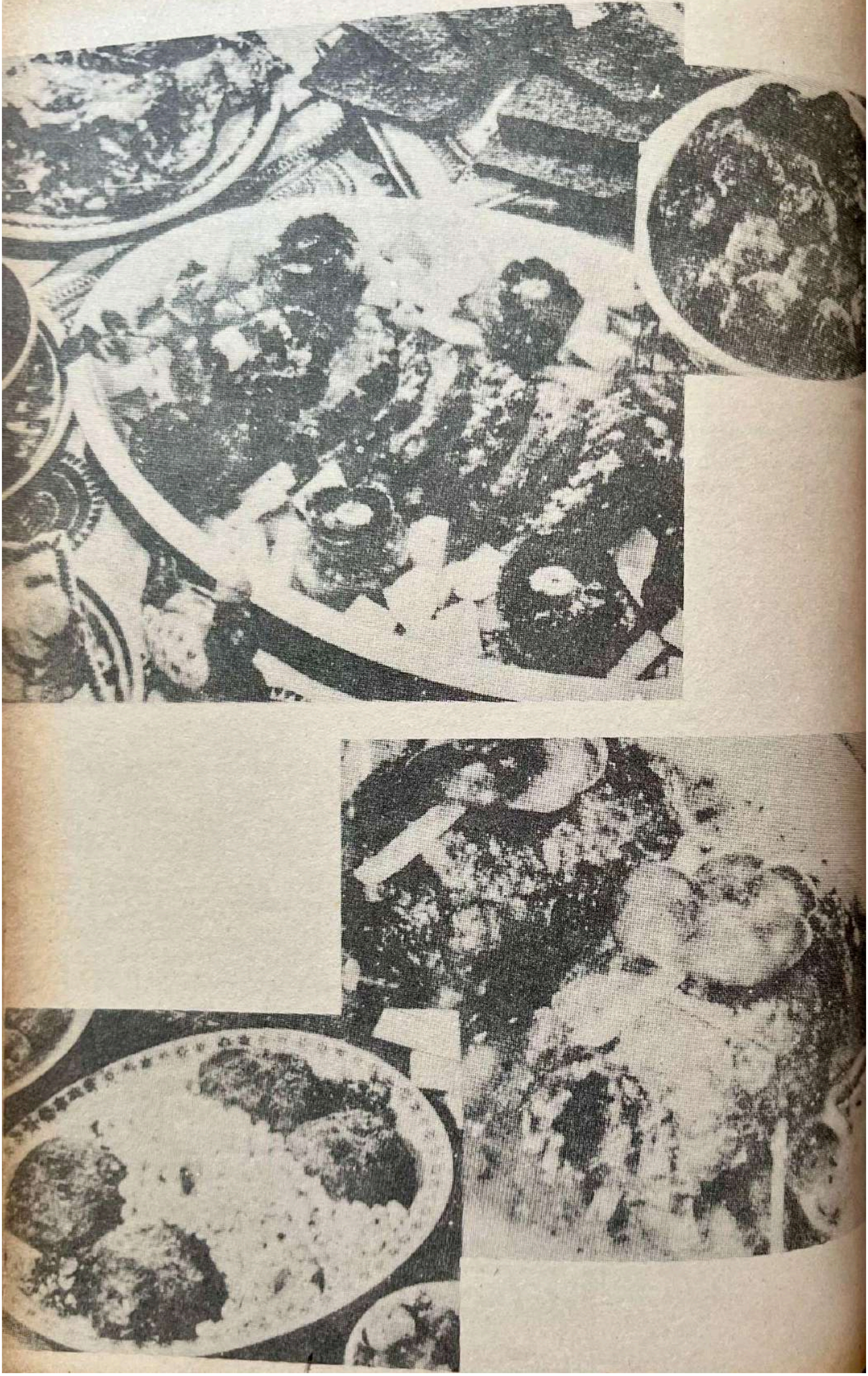
2/3 kilong laman ng baboy
1/3 kilong tapang usa
8 bayabas
2 o 3 kutsarang asukal
asing panimpla
3 o 4 na butil ng bawang
4 o 5 puswelong tubig

Palambutin ang baboy at karne sa kailangang tubig. Talupan ang bayabas at alisin ang buto. Hiwaing maliliit o dikdikin ang laman ng bayabas at isama sa pinalambot na karne at baboy. Timplahan ng asin at asukal. Igisa sa kaunting mantika ang bawang na pinitpit at idagdag sa kumukulong sabaw. Tiyaking naghahalo ang asim ng bayabas at tamis ng asukal. Masarap na isawsaw ang sinigang na ito sa ginisang bagoong na alamang sa baboy, kamatis at sibuyas.

KARIKARING PATA NG BAKA

1 pata ng baka
3 puso ng saging na saba
1 kutsaritang atsuwete o paminton
1 talong
1 kutsarang mantika
1 kutsarang mani
3 butil na bawang

Ilalaga sa limang basong tubig ang pata ng baka at kung malambot na ay aalisan ng buto at pagpuputul-putulin nang parisukat.



Pababanguhin ang tatlong butil na bawang sa mantika at saka gigisahin ang lahat na kalahok, maliban ang mani, at pababayaan sa apoy ng mga limang minuto. Pagkaraan ng limang minuto, ay ilalagay o ibubuhos sa niluluto ang sabaw na pinaglagaan ng pata, saka isusunod ang dinurog na mani upang lumapot ang sabaw. Ang lutong ito ay ihahain na may kasamang bagoong na hipong maliliit o alamang.

KILAWING SAMUT-SAMOT

- **½ kilong atay ng baboy, hiwain nang pino**
- **½ tasang suka**
- **2½ kutsaritang asin**
- **1 kutsaritang paminta**
- **3 kutsarang langis**
- **1 ulong bawang**
- **1 sibuyas, hiwain**
- **½ kilong baboy, ilaga at kudra-kudraduhin**
- **½ kilong libro, hiwain nang pino (nilaga)**
- **1 kutsarang gawgaw**
- **½ tasang tubig**
- **2 labanos, hiwain nang pino (maaaring wala nito)**

Ibabad sa suka, asin at paminta ang atay. Painitin sa kawali ang langis. Igisa ang bawang at sibuyas. Ihalo ang baboy, isunod ang libro. Ipagpatuloy ang pagluluto. Isama ang atay (itabi sandali ang pinagbabaran). Ligisin ng likod ng kutsara ang atay nang makuha ang katas. Tunawin sa kaunting tubig ang gawgaw. Isama ang pinagbabaran. Ihalo sa karne at mga sangkap nito. Ipagpatuloy ang pagluluto hanggang lumambot ang atay. Ihalo ang labanos (kung mayroon).

'SPANISH STEW'

- **¼ kilong langis**
- **1 kilong tenderloin, kudra-kudraduhin**
- **1 kutsarang bawang**
- **½ tasang tinadtad na sibuyas**
- **2 tasang sabaw**
- **1½ kutsarang asin**
- **¼ kutsaritang paminta**
- **2 berdeng sile, hiwain**
- **6 na patatas, ipirito**
- **2 kutsarang arina**

Painitin ang langis. Papulahin ang mga hiwa ng karne saka hanguin. Igisa ang bawang at sibuyas. Ihalo ang pinapulang mga hiwa ng karne saka isalin ang sabaw at mga pampalasa. Isalin ang arina (inihalo sa kaunting sabaw) at hanguin kung malapot na ang sarsa.

MANOK AT BABOY NA MAY GATA

1 manok, ilaga at tilarin
½ tasang baboy, ilaga at hiwa-hiwain
1 tasang hipon
½ tasang hamon, tadtarin
½ sibuyas, hiwain
1 kutsarang curry powder
1 Ulong bawang, tadtarin
1½ tasang gata ng niyog
½ dahong laurel
1 kutsarang mantika
¾ tasang bigas

Igisa ang bawang at ihalo ang sibuyas, hipon, baboy at hamon. Ihalo ang manok, curry powder at bigas. Timplahan ng asin at paminta. Ihalo ang dahong laurel. Isalin ang gata ng niyog at lutuin sa katamtamang init hanggang maluto ang mga sangkap. Hanguin.

KILAWING KARNE

½ platitong lapay na ginayat nang maliliit
1 platitong karne na pinagputul-putol nang maliliit
1 platito at kalahating labanos na ginayat-gayat na maliliit
1 sibuyas na ginayat
1 tasang suka
2 tasang tubig
2 butil na bawang
1 kutsarang mantika
Kaunting paminta

Karaniwan na ang lutong ito ay ginagawa sa pamamagitan ng mga tirang ulam na karne. Magpapabango ng bawang sa mantika at pangangamoy nito ay gigisahin ang lahat ng kalahok, maliban lamang ang labanos at ang suka, at pagkatapos ng sampung minuto ay ilalahok ang sukang may kahalong tubig at pababayaang kuluang dalawang beses at kung ihahain na sa mesa, ay saka ilahok ang labanos. Bago gawin ang lutong ito ay kinakailangang ang karne ay naluto na muna sa tubig o di kaya ay tira ng mga ibang luto.

SINIGANG NA KARNE SA SAMPALOK

½ kilong tadyang ng baka
½ kilong hiniwang baboy
½ sibuyas bumbay, ginayat
sampalok na hilaw
2 maliliit na gabi, pinag-apat
asin
kangkong
patis
3 kamatis, hiniwang maliliit
1 maliit na tali ng sitaw
10 bataw

Pakuluan sa sabaw-sinaing ang karne ng baboy. Idagdag ang kamatis, sibuyas at asin. Lutuin sa ibang kaserola ang sampalok. Kunin ang katas. Isama sa baboy at karne. Pakuluan uii. Dagdagan ng sabaw kung kailangan. Isunod ang gabi. Kung luto na ito, isama ang kangkong, sitaw at bataw. Timplahan ng patis. Isawsaw sa patis at kalamansi.

BABOY NA MAY DAHONG SILI

½ kilong baboy (pontepecho)
1 sibuyas
3 butil na bawang
luya
patis
dahong sili
2 bunga ng sili
2 patatas

Hiwain muna ang mga sangkap. Tilarin din ang baboy ayon sa ibig na laki ng mga piraso. Talupan ang patatas. Hatiin sa gitna. Ihanda ang dahong sili. Igisa ang baboy sa bawang, sibuyas at luya. Pagkasangkutsa ng baboy, ihalo ang patatas at timplahan ng patis. Lagyan ng kaunting tubig. Takpan at lutuin na hanggang lumambot ang karne. Isama ang sili. Kapag malambot na ito, sabawan na nang 3 hanggang 4 na tasang tubig. Pakuluin at tikman. Kung luto na an gdahon, hanguin at ihaing mainit.

SINABAWANG BAKA AT GULAY

1 tasang karne ng baka, kudra-kudraduhin
6 na tasang tubig
1 sibuyas, tadtarin
1 tasang repolyo, gayatin
1 tasang karot, hiwain nang pahaba at makikitid
1 tasang seleri, hiwain
1 latang tomato sauce (8 onsa)
3 tangkay na kintsay hiwain nang pino
½ kutsaritang asin
1 dahong laurel, durugin
Ilang butil na pamintang buo
1½ kutsaritang paminta (pulbos)
2 kutsarang mantika

Papulahin ang kudra-kudradong baka sa pinainit na langis. Isalin ang tubig sa baka. Ipagpatuloy ang pagluluto sa katamtamang init. Kung malambot na ang baka, ihalo ang karot, seleri, repolyo at kintsay. Timplahan ng asin, dahong laurel, pamintang buo at pulbos na paminta. Hanguin kung luto na (huwag lalabugin) ang mga gulay.

BOLA-BOLANG MAY "CURRY"

1 kilong ginileng na baboy
2 tinadtad na sibuyas
2 buong itlog
2 kutsarang mantikilya
3 kutsarang curry powder
4 na tasang sabaw
3 kutsarang arina
1 kutsaritang dinikdik na bawang

Ihanda ang bola-bola sa pamamagitan ng paghahalu-halo ng giniling, sibuyas (kalahati lamang) at dalawang itlog. Timplahan ng asin at paminta. Gawing bola-bola at papulahin sa kawali. Itabi sandali. Ihanda ang sarsa sa pamamagitan ng pagpapapula ng bawang sa mantika. Isunod ang kalahati ng sibuyas at lutuin. Paghaluin naman ang arina at curry powder. Isama sa sabaw at isalin sa niluluto. Haluing tuluyan upang maiwasan ang pamumuo. Kung malapot na, isalin sa bola-bolang inilagay sa baking dish. Ipasok sa pugong may katamtamang init.

LUMPIYANG PRITO

Giniling na baboy
Garbansos
Tokwa
Pasas
Hipon
Balat ng lumpiya
Repolyo
Beans o bitsuwelas
Vetsin
Sibuyas
Kamatis

Alisan ng balat ang hipon at hiwaing maliliit na gaya ng putol ng giniling na baboy. Igisa sa sibuyas at kamatis. Kapag malambot na ay ihulog ang hiwa-hiwang tokwa at ang luto nang garbansos. Lagyan ng kaunting vetsin upang sumarap na lalo. Hanguin at palamigin nang kaunti. Maglagay ng isa at kalahating kutsara sa balat ng lumpiya at bilutin. Huwag maglalagay nang napakarami upang hindi magputok ang balat at sumabog ang laman. Iprito sa mainit na mantika hanggang sa pumula at lumutong. Kung nais ng sawsawan ay magtunaw ng kaunting gawgaw. Haluan ito ng asin, toyo at asukal. Dagdagan ang asukal kaysa toyo upang maging manamis-namis ang lasa.

TAPANG BABOY

½ kilong baboy, hiwang malapad at manipis
4 na butil na bawang pinitpit
6 na kutsarang toyo
6 na kutsarang suka
½ kutsaritang salitre
2 kutsaritang asin
asukal na panimpla

Ilagay sa isang sisidlan ang baboy na hiniwa. Isama ang suka, bawang, toyo, salitre, asukal at asin. Bayaang nakababad ng ilang oras o ilang araw, ayon sa pangangailangan. Kung may panahon pa, patuyuin sa araw at magagamit sa ibang pagkakataon sa hinaharap. Iprito o ihawin kung kakanin na.

'PORK CHOPS' NA MAY PINYA

6 na pork chop
1½ kutsaritang pampalambot ng karne
1 kutsaritang paminta
1 kutsaritang asin
1 ulong bawang, dikdikin nang pino
1 tasang hiniwang pinya
1 tasang katas ng pinya
½ tasang seleri

Ibudbod sa baboy ang pampalambot ng karne. Timplahan ng asin at paminta. Papulahin ang mga hiwa ng baboy sa mantika. Igisa ang bawang hanggang pumula. Patuluin ang mantikang nasa kawali. Ilagay sa ibabaw ng baboy ang pinya. Isalin ang katas ng pinya. Ihalo ang iba pang sangkap. Ipagpatuloy ang pagluluto sa katamtamang init. Hanguin kung luto na.

BINAGIS

2 puswelong karne ng baboy
¾ puswelong atay ng baboy
¾ puswelong bato ng baboy
suka
2 kutsaritang bawang, dinikdik
1½ puswelong puso ng baboy
¼ puswelong sibuyas, ginayat
1 siling pula, hiniwang pahilis at manipis
asin

Pakuluan ang baboy hanggang sa lumambot. Hiwaing maliliit na pahilis. Ganito rin ang gawin sa atay, puso at bato. Igisa ang bawang, sibuyas at baboy. Isunod ang puso at bato. Timplahan ng suka at asin. Kapag malapit nang maluto ay isama ang atay at sili at lutuin nang husto. Ihaing mainit.

PAGLULUTO NG MANOK

Ang araw ng Linggo ay isang araw na humihingi ng naiibang lutuin ang mga kaanak ng isang maybahay na namamasukan. Kung minsan, sa araw na rin na ito niya inihahanda ang iba pang pagkaing maaari niyang tinggalin. Nakapamimili siya ng mga resipe, nakasusubok sa ilan, at nakatitipon ng mga pantulong sa maybahay.

MANOK NA LINITSON

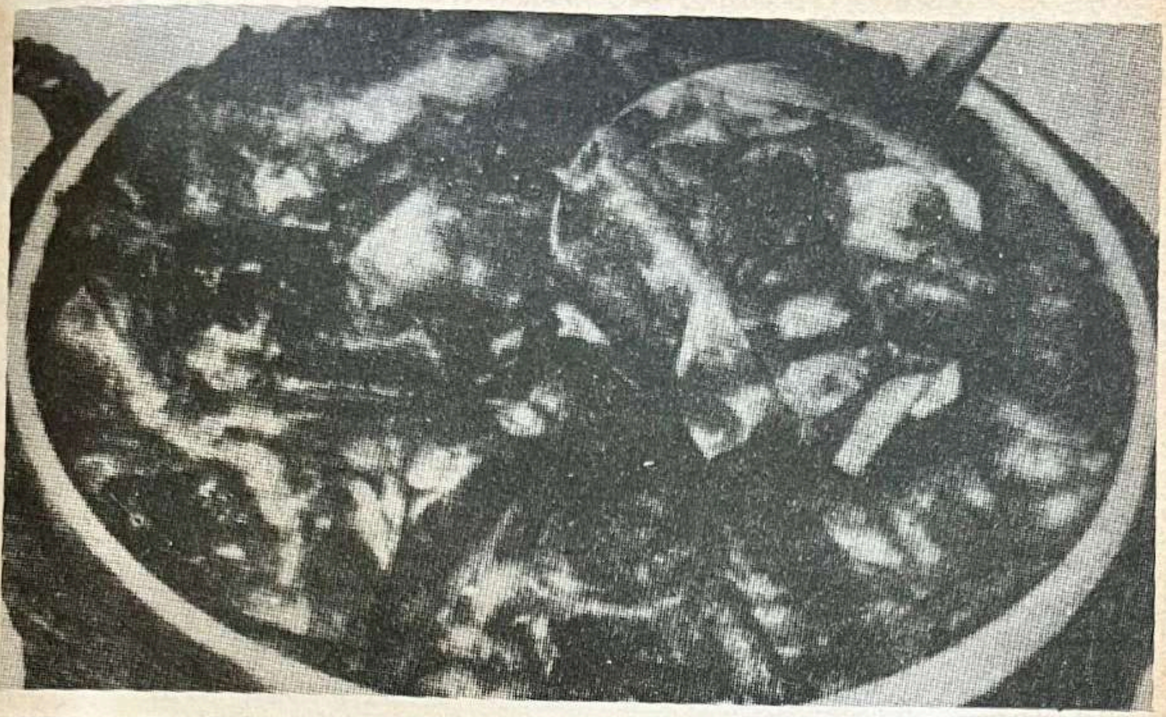
1 matabang inahing manok
1 itlog na nilaga
1 longganisa (Bilbao)
½ kilo atay ng baboy
2 kalamansi
1 kutsarang toyo
kaunting paminta
kaunting mantikilya

Patayin ang isang inahing manok na mataba at alisan ng lamang loob. Kung malinis na ang manok ay ilagay sa loob ang lahat ng kahalong nababanggit sa itaas. Pagkatapos ay tahiing mabuti upang huwag sumabog ang dahon ng sampalok. Magpabaga ng maraming matitigas na kahoy, at kung handa na ay litsunin na ang manok na gaya ng ginagawa sa paglilitson ng baboy. Gamitin ang mantika na pambasa sa katawan ng manok. Kung luto na'y hanguin. Ganito naman ang paggawa nang salsa para sa litsong manok: Lutuin sa baga ang atay at saka bayuhin sa almires. Magpabango ng bawang sa mantika at dito ilalagay ang harina o biskotsong dinurog at isang kutsarang asukal. Sabawan ng kalahating tasang tubig at timplahan ng asin at suka. Kung luto na ay hanguin at ihaing kasama ang manok. Lagyan ng kaunting paminta.

MANOK NA SINARSAHAN

½ manok na pinagputul-putol
2 kutsarang mantika
5 dahon ng kutsay

Igigisa ang manok at hahanguin o aalisin sa mantika, kahit kalahati lamang ang pagkaluto. Sa mantika ring tira sa kawali ay gigisahin naman ang kutsay, saka sabawan ng isang basong tubig at hahaluan ng isang kutsarang harina. Pagkaraan ng unang kulo ay ilalahok ang manok na pinirito at pababayaan sa mahinang apoy sa loob ng tatlumpung minuto. Kung mayroong mga sariwang gisantes o gulay ay maaari ring ilahok at iinam ang hitsura o anyo.



MANOK NA BARBEKYU

Pumili ng isang dumalaga na may bigat na mula sa isa at kalahati hanggang 2 at kalahating libra ang timbang. Hiwain ito sa apat na piraso. Iayos sa isang hurnuhan. Timplahan ng panahog. Takpan at ipasok sa hurnong katamtaman ang init. Manaka-nakang bubuksan at lalagyan ng sarsa. Bayaang mamula at mahusto ang luto. Mga isang oras o isang oras at kalahati ang itatagal ng pagluluto, batay sa laki ng manok.

ANG SARSA

- **1 kutsaritang asin**
- **½ kutsaritang paminta, dinikdik**
- **1 kutsarang paprika**
- **1 kutsarang asukal**
- **1 sibuyas bumbay, ginayat**
- **1 puswelong katas ng kamatis o ketsup**
- **⅓ puswelong katas ng kalamansi**
- **1 kutsarang Worcestershire sauce (kung gusto)**

Paghaluin sa isang kaserola ang asin, paminta, paprika at asukal. Isunod ang sibuyas, ketsup, kaunting tubig at kaunting mantika. Bayaang kumulo. Hanguin at idagdag ang kalamansi at ang Worcestershire sauce, kung gustong samahan niyon. Ito ang ipapahid sa manok habang nakahurno. Maaari ring gawing sawsawan sa pagkain.

LINAGA O PESANG MANOK

- **1 inahing manok na hahatiin**
- **2 daling luya**
- **1 dapal na upo**
- **½ papaya**
- **3 punong petsay**

Ilalaga sa apat na basong tubig ang manok, hanggang sa lumambot at titimplahan ng kaunting asin. Sunod na isasama ang lahat ng kalahok. Ang pinakasawsawan ng lutong ito ay patis o pinigang kalamansi o kalamunding o di kaya'y salsa ng atay ng manok ding ito.

MANOK A LA PARISIENNE

- **1 dumalaga**
- **1 maliit na lata ng sarsa ng kabute (nabibili sa groserya**
- **1 maliit na lata ng tomato sauce**
- **2 sibuyas bumbay**
- **2 itlog, nilaga**
- **1 lata ng pork and beans**
- **1 puswelo ng arina**
- **¼ kutsaritang asin paminta**
- **½ puswelo ng sabaw ng nilagang karne**

Linising mabuti ang manok at hiwain sa gustong laki. Pagulungin sa arinang may timplang asin at paminta. Prituhin ang manok hanggang sa pumula. Ilagay ito pagkatapos sa isang kaserola at ibuhos ang sarsa ng kamatis at pakuluan. Bayaang lumapot. Isunod ang sarsa ng kabute at pork and beans. Timplahan ng asin at pakuluan sandali. Iayos sa bandehado ang mga piraso ng manok at lagyan ng palamuting niligis na patatas at hiniwang itlog na nilaga.

Ang paghahanda sa Patatas na Palamuti

- 5 patatas, nilaga at niligis
- 3 kutsarang mantekilya
- 1 itlog na hilaw
- ½ puswelong gatas
- asin at paminta

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap.

ADOBONG MANOK

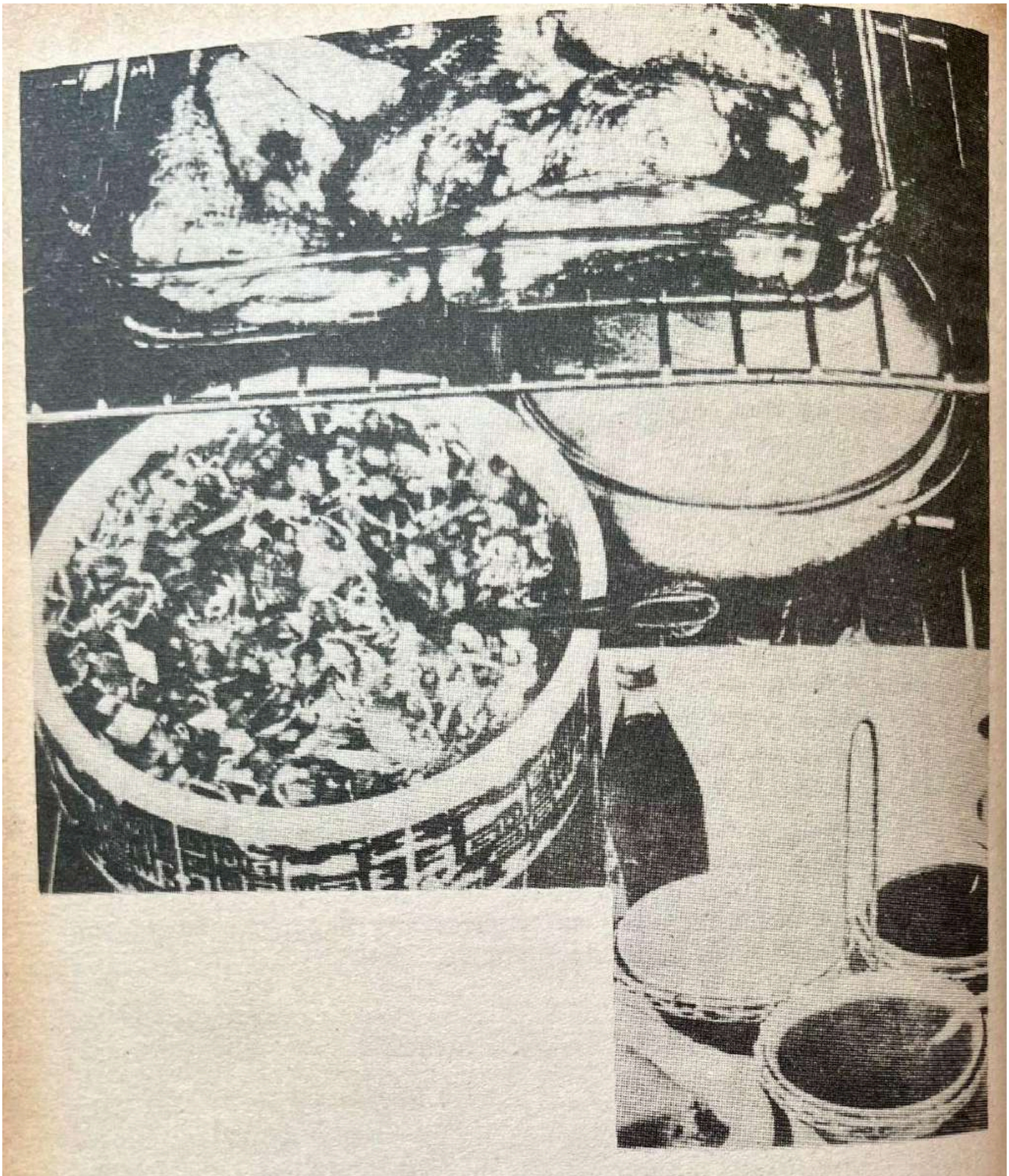
- ½ manok
- ½ basong suka, at kung wala ay kahit ikaapat na bahagi ng isang tasang pamigang dayap o kalamansi o kalamunding
- ½ librang karne
- 10 butil na bawang
- ½ kutsarang tinunaw na atswete, at kaunting rekado

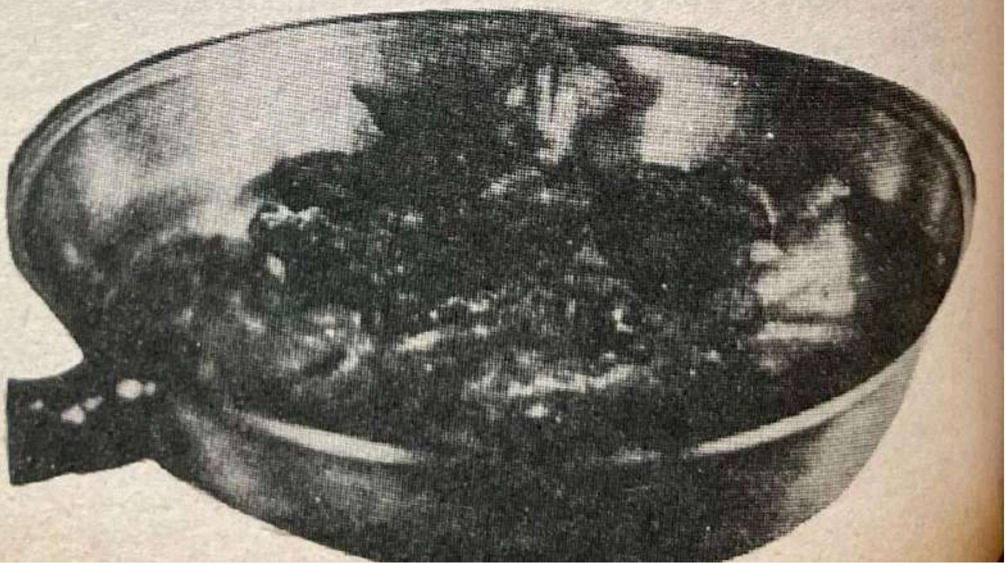
Sa isang basong tubig ay lulutuing lahat ang magkakahalong ito at babayaang maiga ang tubig sa pagkasigang hanggang walang matira kundi malapot na salsa ng mantika.

RELYENONG MANOK

- 1 malaking inahin
- 1 kilong baboy, giniling
- ¼ na kilong lutong hamon, hiniwang maliliit
- 2 pirasong atsarang pipino, matamis
- 2 kutsarang katas ng kalamansi
- 3 kutsarang toyo
- 2 tsoriso, tinadtad
- 2 nilagang itlog, pinag-apat
- 3 itlog, hindi binati
- ½ puswelong kesong dinurog
- asin
- paminta

Alisan ng buto ang manok at ingatan ang balat at huwag tatanggalin ang mga pakpak. Ibabad sa toyo at kalamansi. Pagsama-samahin ang baboy, itlog, tsoriso, keso, asin at paminta. Ilagay sa loob ng balat ng inahin. Iayos sa gitna ang itlog, atsara at hamon. Tahiin ang biyak sa likod. Pasingawan sa loob ng 2 oras. Pagkatapos ay iprito sa kumukulong mantika. Bago ihain ay hiwain. Gawing sarsa ang sabaw na tumulo habang pinasisingawan. Sa paghahanda





ng sarsa, gumamit ng 2 kutsarang arina sa bawa't 2 puswelo ng sabaw. Timplahan ng toyo. Maggisa ng 3 butil na bawang na pinitpit sa 2 kutsarang mantika. Idagdag ang pinaghalong sabaw, arina at toyo. Lutuing mga 10 minuto. Huwag titigilan ng halo habang niluluto.

"CHOP SUEY" NA MANOK

1 dumalagang manok
1 kutsarang asukal
1 tasang gayat na sibuyas
Ilang butil na paminta
1 kutsarang harina
1 tasang tubig
½ kilong karne
2 butil na bawang
1 tasang kabuti
1 tasang apio (celery)
1 kutsarang sukang Iloko
2 kutsarang toyo
3 kutsarang mantika

Hiwain ang manok, karne, bawang, sibuyas, kabuti, ripolyo, petsay, apio, at dikdikin ang paminta. Maglagay ng mantika sa kawali at kung kumukulo na ay ilagay ang karne at sukang Iloko, pati ang bawang. Lutuin hanggang lumambot ang karne, idagdag ang asukal harina, toyo, at iba pang sahog. Ihulog ang manok sa huli, lagyan ng isang tasang tubig at saka igisa hanggang sa maluto ang karne at manok.

MANOK AT GISANTES

1 dumalagang manok
½ tasang suka
¼ tasang sibuyas
½ tasang kamatis
1 tasang gisantes
½ ulong bawang
½ kutsaritang pimiento
½ tasang mantika o langis
½ tasang tubig
asin at paminta
dahong laurel

Tilarin ang manok at isalang sa katamtamang init nang kasama ang suka, tubig, bawang, asin at paminta. Kung natuyuan na, ihalo ang mantika. Papulahin ang manok at bawang. Isama ang tinadtad na kamatis, hiniwang sibuyas, pimiento at gisantes. Salinan nang tubig kung kailangan, takpan. Ipagpatuloy ang pagluluto nang hanggang lumambot ang manok. Ihalo ang atay sa nakasalang. Haluing mabuti.

MANOK NA ASADO

1 manok na mataba at bata
1 tasang tubig
1 dahon ng laurel
2 malaking kamatis
½ tasang suka
Bawang na pinitpit
1 kutsarang paminton
1 sibuyas
Ilang butil na paminta at asin

Hiwain ang manok sa laking ninanais. Paghaluin ang tubig, paminta, suka at asin. Pakuluan dito ang hiwahiwang manok. Kung tuyo na ang tubig ay lagyan ng mantika. Paghalu-haluin ang paminton, tinadtad na kamatis at sibuyas. Ang atay ng manok ay hiwain din at isamang durugin. Kapag mapula na ang manok at bawang ay ihulog ang pinaghalong nasabi.

ADOBONG MAY GATA

- **1 manok**
- **1 kilong karne**
- **5 ulong bawang**
- **1 tasang suka**
- **Kaunting paminta**
- **Kapirasong dilaw**
- **Gata ng isang niyog**

Gayatin ang manok at karne ng mga dalawang dali ang laki. Ilalagay ang bawang at ihahalong mabuti sa manok at karne; ilagay ang suka, dilaw, at paminta. Isasalang ang manok at karne hanggang sa maluto. Kukudkurin ang niyog at gagatain; ang isang tasang gata ay husto na. Isasahog ang isang tasang gata at lutuin hanggang maglangis-langis ang gata.

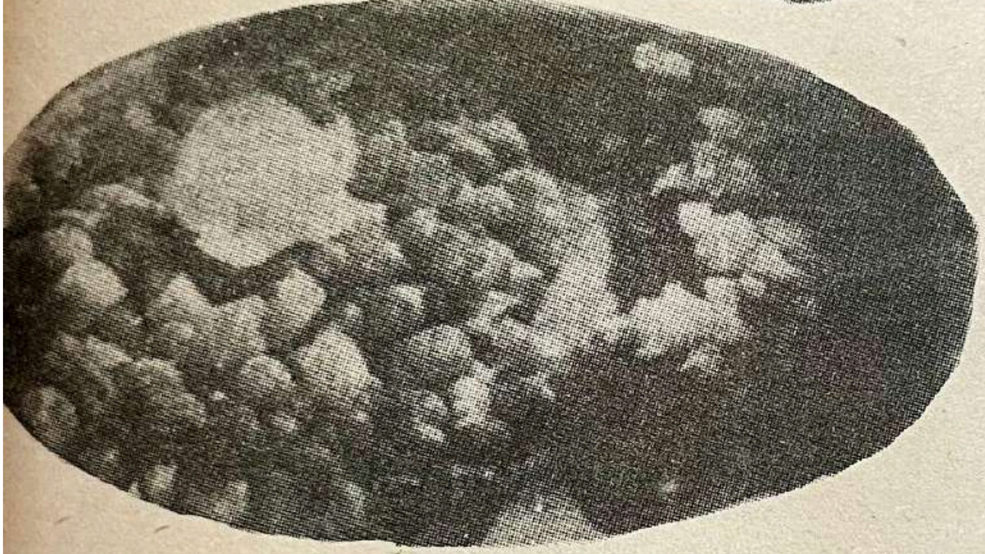
MANOK NA PINIRITO, MAY SARSA

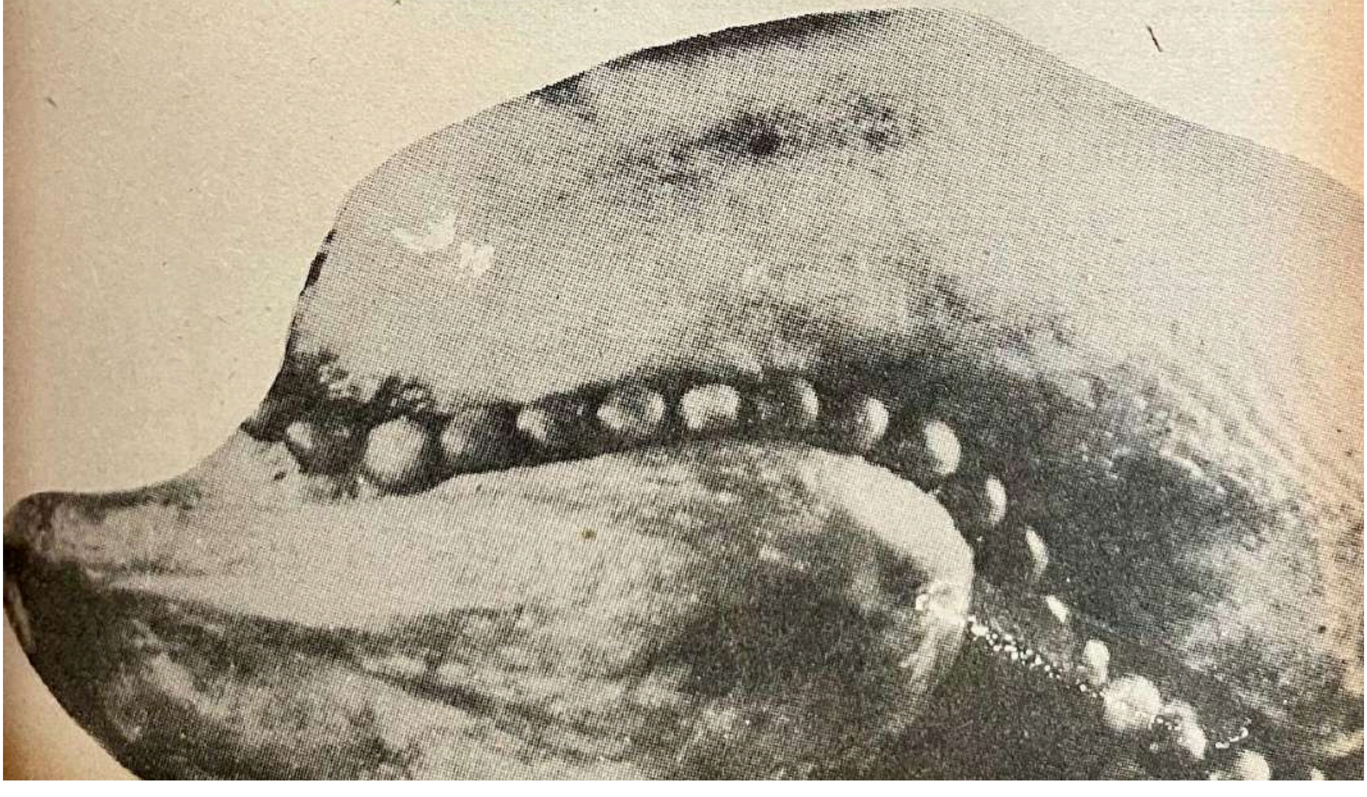
- **1 manok**
- **1 itlog, huwag babatihin**
- **2 kutsaritang asin**
- **½ kutsaritang paminta**
- **¼ tasang gatas**
- **¼ tasang arina**
- **½ tasang mumo ng tinapay**
- **½ tasang mantika**
- **2 tasang mainit na gatas (o isang latang condensed cream of mushroom soup — haluan ng 1 tasang gatas)**

Tilarin ang manok ayon sa ibig na laki ng mga piraso. Hugasan ng malamig na tubig at patuyuin.

Paghalu-haluin ang itlog, asin, paminta at ¾ tasang gatas. Haluing mabuti nang magkasama-sama ang mga sangkap. Ilubog dito nang isa-isa ang manok. Igulong sa arina at pagkatapos ay sa mumo ng tinapay. Painitin sa kawali ang mantika. Papulahin dito ang magkabilang panig ng bawa't tilad ng manok. Isalin sa ibabaw ng manok ang mainit na gatas o ang de latang sabaw ng kabuti saka takpan.

Ipagpatuloy ang pagluluto sa katamtamang init. Hanguin kung inaakalang luto na.





KROKETANG MANOK

2 tasang manok na tinadtad
2 sibuyas na tinadtad
5 patatas na tinadtad
8 kutsarang mantika
2 itlog at katamtamang asin
4 na kutsarang dinurog na biskotso
3 butil na bawang

Ang lahat ng nasasabi sa itaas ay igisa at pagluto na ay hanguin. Durugin ang patatas; pagkatapos ay pagsama-samahin upang gawing bola-bola sang-ayon sa laki na gustong gawin. Saka pagulungin sa durog na biskotso, at ilubog naman sa binating itlog bago iprito hanggang sa maging mapula-pula.

ESTOPADONG MANOK

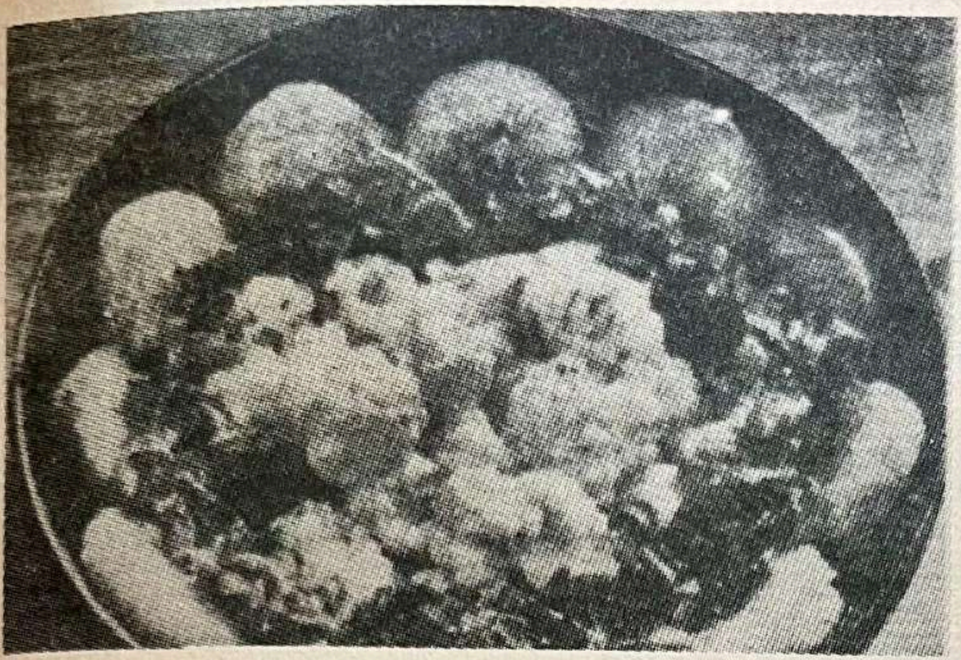
1 manok, dumalaga
5 kamatis, hinog
2 sibuyas bumbay
10 butil na bawang
3 pan de sal
1 dahon ng laurel
paminta
asin
suka
mantika
saging na saba
vet-sin

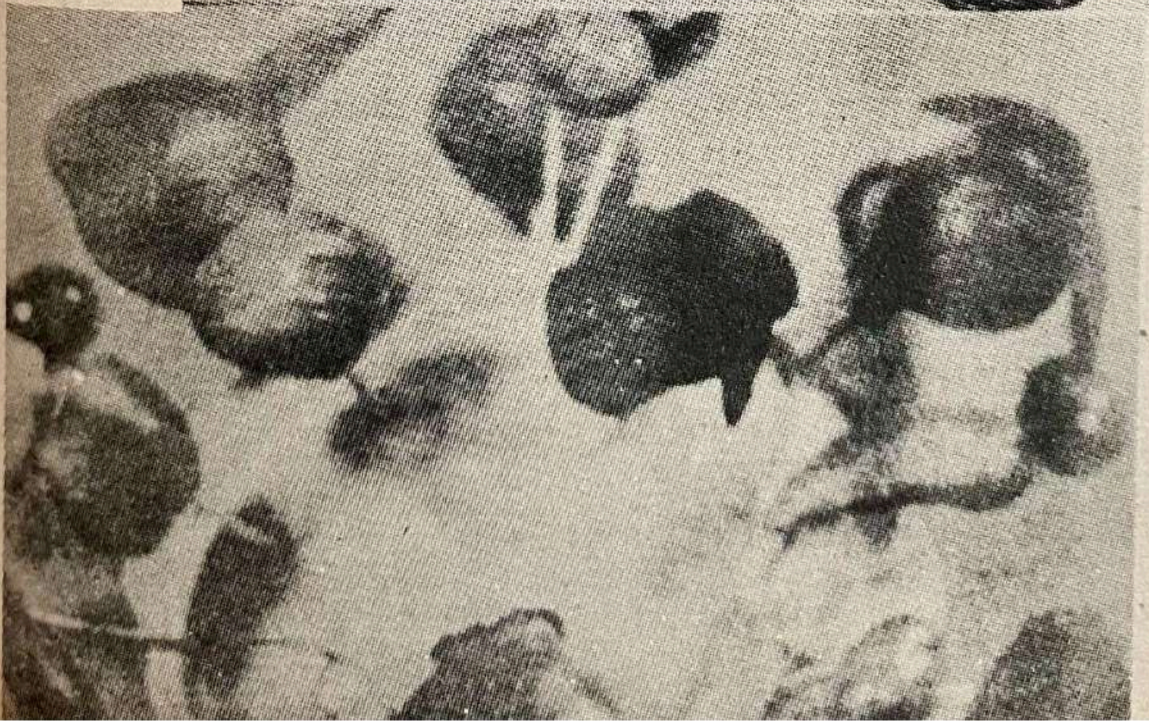
Linisin ang manok. Hatiin sa dalawa at asnan. Kapag talab na ang asin ay iprito hanggang sa pumula nang bahagya. Isalin ang manok at mantikang pinagprituhan sa isang kaserola. Lagyan ng tubig at suka. Gawing apat ang sibuyas at kamatis, at isama rito. Pitpitin ang bawang at isunod sa sibuyas, gayon din ang laurel at paminta. Sa atay-atay na gatong ay bayaang kumulo ang manok at ang sabaw ay lumapot. Timplahan ng vet-sin.

MAY SILING MANOK

1 katamtamang laking manok
5 maliliit na patatas
½ tasang sibuyas
2 kutsarang mantika
1 tasang kamatis
2 malalaking sile, pula at berde
2 pirasong atay
1 kutsarang asin
1 kutsarang bawang

Igisa ang bawang sa mantika. Ihalo ang sibuyas. Pagkaraan nang 3 minuto, ihalo ang manok at kamatis. Timplahan ng asin at paminta. Isalin ang 2 tasang tubig at pakuluin na hanggang lumambot ang manok. Ihalo ang patatas, maghiwa ng sili at atay. Ipagpatuloy ang pagluluto hanggang lumambot ang mga sangkap.





MANOK NA MAY CURRY

- **1 manok, dumalaga**
- **½ kutsaritang curry powder**
- **½ tasang purong gata ng niyog**
- **½ tasang mantikilya**
- **2 kutsarang mantika**
- **2½ tasang malinaw na gata ng niyog**
- **1 sibuyas**

Tilarin ang manok ayon sa ibig na laki. Timplahan ng asin. Tadtarin nang pino ang sibuyas. Papulahin ang mga tilad ng manok sa mantikilya. Igisa ang sibuyas, ihalo ang manok at isalin ang malinaw na gata ng niyog. Isama ang **curry powder** at lutuin hanghang lumapot ang sarsa.

'CHICKEN SALAD'

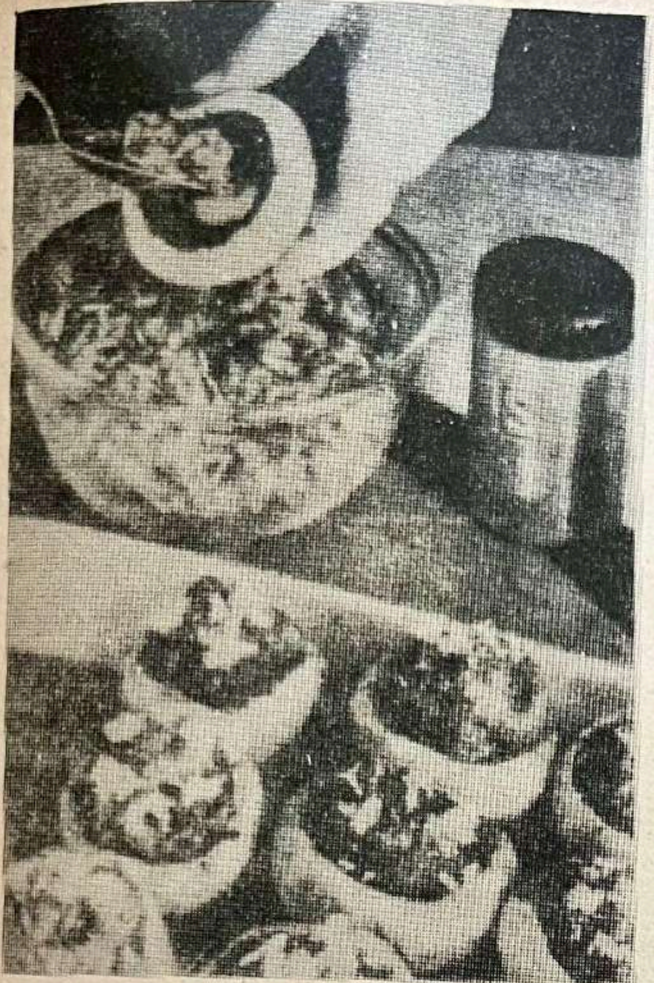
- **1 tasang mayonnaise**
- **3 tasang ginayat na laman ng manok**
- **¼ tasang siling luntian**
- **2 kutsarang suka**
- **3 tasang hiniwang "celery" dahon ng letsugas**
- **1 balot ng "onion salad dressing mix"**

Pagsama-samahin ang "salad dressing mix," mayonnaise" at suka. Isama ang nalalabi pang sahog, maliban sa letsugas. Haluing mabuti. Pabayaang nasa reprihiyadora sa loob ng dalawang oras. Kapag malamig na ay ihain.

'PATO TIM'

- **1 pato**
- **1 kutsaritang asin**
- **½ kutsaritang paminta**
- **1 kutsarang toyo**
- **2 kutsarang langis**
- **10 pirasong tuyong kabuting Intsik, ibabad sa tubig**
- **2 tasang tubig**

Linising mabuti ang pato at punasan. Kuskusing mabuti ng asin at paminta ang labas at loob nito. Sipilyuhin nang halinhinan ng toyo at langis. Lagyan ng panlaman (tingnan ang resipi) ang loob ng pato. Tahiin ang mga bukas na bahagi. Itali sa katawan ang pakpak, leeg at hita. Ilagay sa pan at iihaw nang 4 na pulgada ang layo sa apoy. Baligtarin upang mapapula nang pantay. Ilipat sa lutuang pagpapalambutan (**pressure cooker,** kung mayroon). Isalin ang tubig kasama ang mga kabuti. Lutuin nang mga 40-45 sa 15 librang **pressure.**



Panlaman

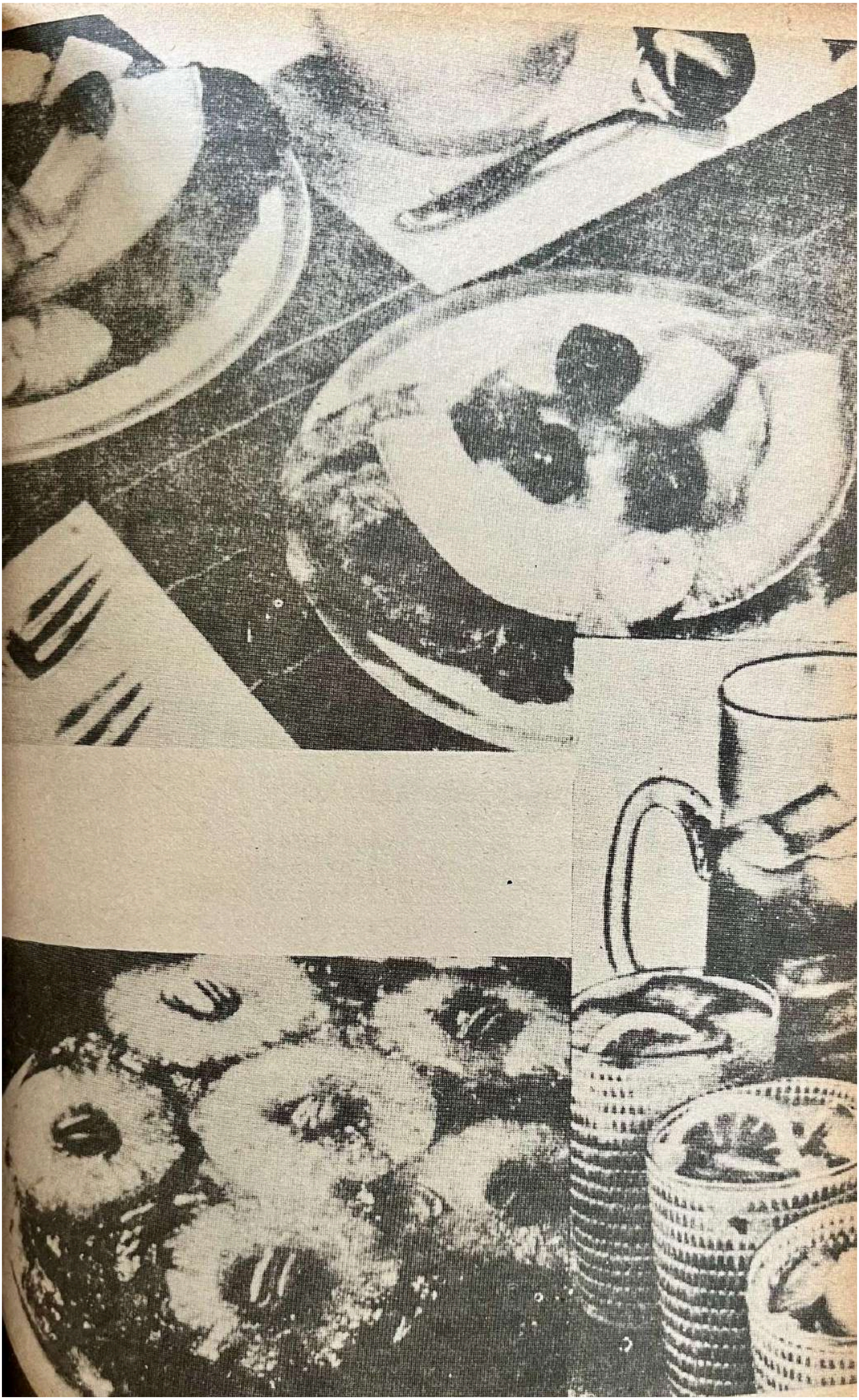
1 tasang malagkit
2 tasang tubig
¾ kutsaritang asin
½ tasang garbansos, ilaga
½ kutsaritang anis

Hugasan ang malagkit. Ihalo ang tubig at asin. Hayaang kumulo hanggang halos ay matuyuan. Ihalo ang garbansos at anis (maaaring wala nito).

Sarsa

¼ tasang langis
1 maliit na karot, hiwain nang pabilog
1 maliit na repolyo
6 na kabuti
1 maliit na sibuyas, hiwain
½ kutsaritang asin
⅛ kutsaritang paminta
2 kutsaritang gawgaw (tunawin sa 1½ kutsarang tubig)
½ kutsaritang betsin
asparagus

Painitin ang langis sa kawali. Iprito ang karot, kabuti at repolyo. Pagkaraan nang ilang minuto, hanguin sa kawali. Igisa naman ang sibuyas at ang likidong galing sa **pressure cooker** (pinaglutuan ng pato). Timplahan ng asin at paminta. Ihalo ang tinunaw na gawgaw. Lutuin hanggang lumapot. Huling ihalo ang betsin. Iayos sa paligid ng pato ang piniritong mga gulay at asparagus. Isalin ang sarsa sa ibabaw.



PANSIT, MAKARONI, AT ISPAGHETI

PANSIT CANTON

1 manok
1 balutong pansit canton
1 guhit na baboy
1 guhit na hipon
2 guhit na sitsaro
1 guhit na repolyo
1 carrot (pabilog at manipis ang hiwa)
½ puswelong sibuyas na mura
1 sibuyas
½ puswelong kintsay (½ pulgada ang haba)
½ puswelong taingang-daga (binabad sa tubig)
2 pirasong tokwa (hiniwang pakudrado)
toyo

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy at sa mantika nito prituhin ang tokwa. Itabi ang tokwa. Igisa ang bawang, sibuyas at manok na hinimay. Timplahan ng toyo. Ihalo ang hipon, baboy at tokwa. Isunod ang kintsay, taingang-daga, repolyo, sitsaro at carrot. Sabawan ng katas ng hipon at haluin hanggang hindi pa kumukulo. Kung malasado na ang gulay ay hanguin na.

Pagulungin ang pansit canton sa mantika hanggang maluto. Ayusin sa bandeha at ibuhos sa ibabaw ang ginisang sangkap. Lagyan ng sibuyas na mura.

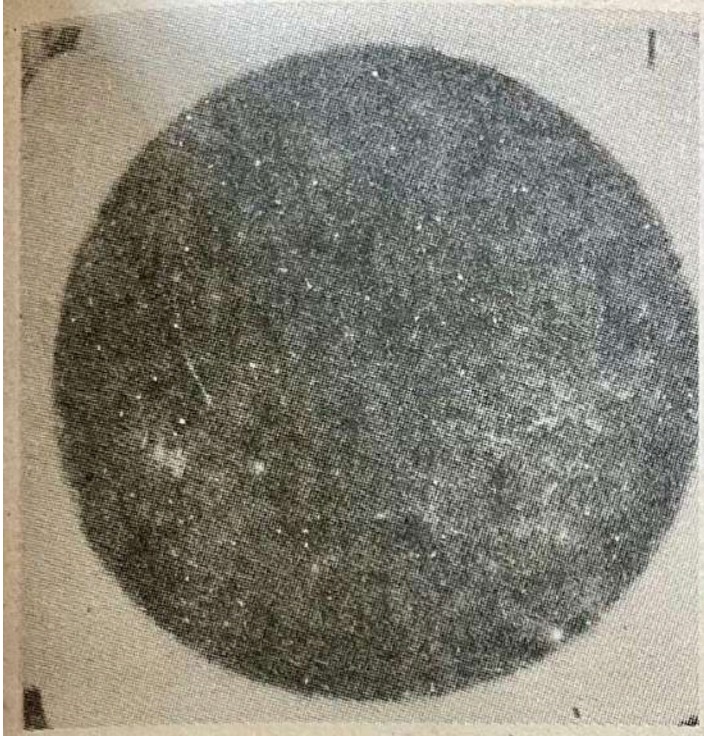
GISADONG MAKARONI

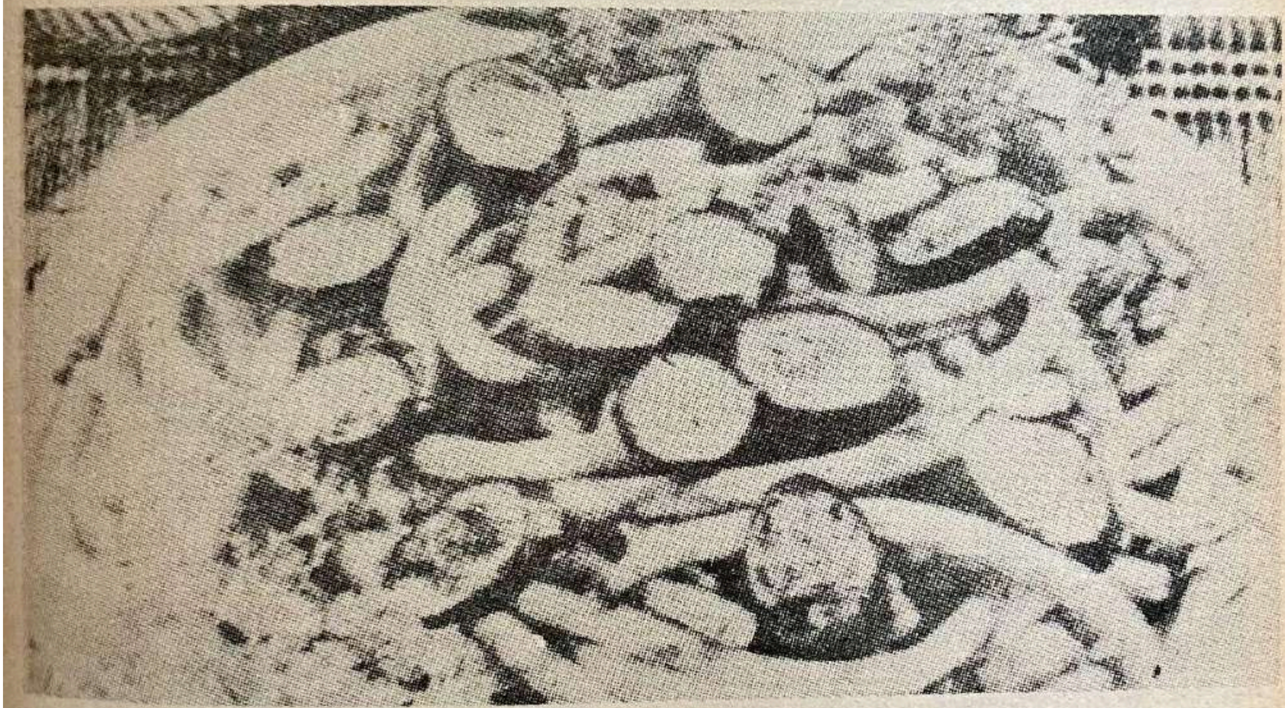
1 kahong makaroni
½ kilo giniling na baboy
1 latang tomato sauce
½ puswelong catsup
1 latang Vienna sausage
1 sibuyas
1 kamatis
2 butil na bawang
½ puswelong ginadgad na keso

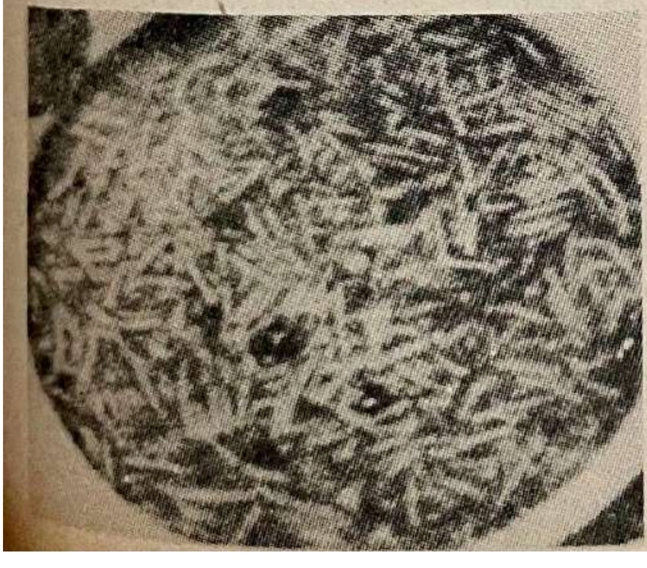
Pakuluan sa tubig na may kaunting asin ang makaroni. Pagkatapos ay hanguin at banlawan ng tubig sa gripo. Patuluin ang tubig at itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at giniling na baboy. Timplahan ng toyo. Isama ang sabaw ng sausage, takpan, at pakuluin ng may 15 minuto.

'MACARONI SALAD'

1 kahong macaroni
½ tasang "pickles"
Kaunting hamon, himayin
Mayonnaise
1 maliit na latang pinya
½ tasang ginadgad na keso
Nilagang itlog







Putul-putulin ang **macaroni**. Pakuluan hanggang lumambot. Himayin ang hamon at tilarin nang maliliit ang **pickles**. Pagsamasamahin ang mga ito, gayundin ang pinyang hiniwa at ginadgad na keso. Ihanda ang **mayonnaise** (kalahating oras bago ihanda ang **Macaroni Salad**). Ilagay ang **salad** sa reprihiyadora upang lumamig. Pagdudulot sa panauhin, ilagay sa lalagyang may nakahalayhay na dahon ng letsugas at saka budburan ng ginadgad na keso at ilagay sa ibabaw ang hiniwang nilagang itlog.

MAKARONI NA MAY KESO

- **2 tasang 'macaroni'**
- **4 na tasang kumukulong tubig (asnan)**
- **6 na onsang mantekilya**
- **8 kutsarang arina**
- **2 sibuyas (hiwain nang maliliit)**
- **2 kutsaritang asin**
- **1½ tasang dinikdik na biskotso**
- **4 na tasang gatas**
- **Kaunting "cayenne pepper"**
- **½ kutsaritang 'dry Mustard'**
- **1 latang keso (ginadgad)**

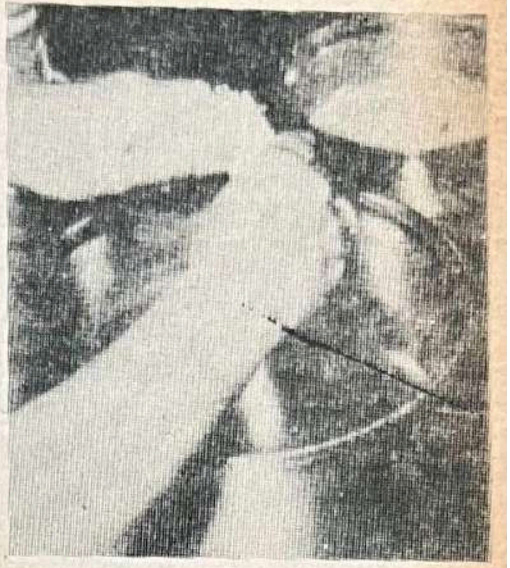
Lutuin ang 'macaroni' at sibuyas sa apat na tasang tubig na may asin. Pabayaang lumambot ang 'macaroni.' Ilagay sa salaan pagkatapos upang maalis ang tubig.

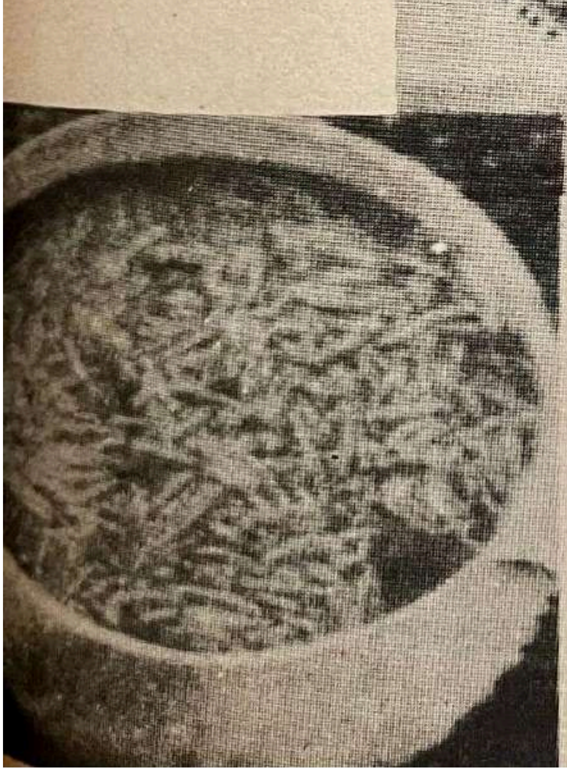
Ilagay ang biskotsong dinikdik sa tinunaw na mantekilya. Ilagay muna sa isang tabi. Iinit pa ang kalahati ng mantekilya at saka ilagay rito ang arina. Ilagay ang gatas. Haluing mabuti upang huwag manutong. Pabayaang kumulo. Ilagay ang kesong ginadgad. Isama ang asin, 'cayenne pepper' at 'dry mustard.' Ihalo rito ang "macaroni" at saka ibuhos sa minantikaang kaserola. Budburan ng may mantekilya biskotso ang ibabaw at ilagay sa hurnuhang katamtaman ang init.

MAKARONI AT KESO

- **¼ tasang mantekilya**
- **1 kutsaritang asin**
- **¼ kutsaritang paminta**
- **½ tasang gatas**
- **3 tasang luto nang "macaroni"**
- **1 maliit na salmon, himayin**
- **1 tasang ginadgad na keso**
- **1 tasang gisantes**
- **¼ tasang pimiento**

Tunawin ang mantekilya at saka ilagay ang arina at iba pang pampalasa (pimiento, asin at paminta). Haluing mabuti upang magpantay ang lapot. Alisin sa kalan at ilagay ang **macaroni**, nguni't huwag lulubayan ng paghalo. Isunod na ang iba pang sahog at saka ilagay sa isang hurnuhang katamtaman ang laki. Budburan ng **paprika** at saka ilagay sa hurno sa loob ng 25 sandali. Ang init ng hurno ay kailangang 37°F.





MAKARONI AT MANOK

3 tasang mantekilya
½ tasang arina
1 kutsaritang asin
¼ tasang gatas
2 tasang manok, ilaga at kudra-kudraduhin
½ kahong makaroni, ilaga
kintsay

Tunawin sa kawali ang mantekilya. Ihalo ang arina, asin at paminta. Isalin ang gatas at ipagpatuloy ang pagluluto hanggang lumapot. Haluing madalas. Isama ang manok at haluing mabuti. Itabi sandali. Iayos ang makaroni na parang pugad. Isalin ang manok at mga kahalong sangkap nito sa gitna. Ihaing may gayak na kintsay.

ISPAGHETI AT REPOLYO

1 ulong repolyo
1 kutsarang bawang
¼ tasang tinadtad na sibuyas
¼ kilong gilileng na baka
¼ kilong gilileng na baboy
1 kutsaritang paminta
1 kutsaritang asukal
1 kutsaritang worcester-sauce
1 kutsaritang tabasco
2 tasang katas ng kamatis
1 kahong ispagheti (8 onsa)
1 kutsarang mantika

Hugasang mabuti ang repolyo. Banlian ng tubig na may asin ang repolyo. Patuluing mabuti. Tapyasin ang ibabaw. Kayurin ang gitna. Itabi sandali.

Tunawin sa kawali ang mantika. Igisa ang bawang at sibuyas. Isama ang baboy, isunod ang baka at lutuin hanggang lumambot ang mga sangkap. Timplahan ng mga pampalasa at haluing mabuti. Isalin ang kamatis. Ipagpatuloy ang pagluluto nang ilang minuto. Ilagay sa loob ng repolyo. Ipatong ang repolyo sa pinggang may nilagang ispagheti.

PAGLULUTO NG BIGAS

Sa bawa't bansa ay iba-iba ang paghahanda o pagluluto sa bigas. Sa Tsina ay karaniwang nagpapakulo muna ng tubig na may bahagyang asin, at saka ilalagay ang bigas. Sa Estados Unidos naman ay magpapakulo ng tubig, ilalagay ang bigas, titimplahan ng mantekilya at hahaluing manakanaka. Mapapansin na tayo lamang ang naghuhugas sa bigas bago iluto at isinasalang iyon na kasabay ang tubig.

Sa ating paraan ng pagluluto, lalong makabubuti sa pagtitipon sa sustansiya at bitamina, kung hindi aangatin ang suklob ng palayok o takip ng kaserola kung kumukulo na.

Narito ang ilang paraan ng paghahanda ng kanin.

SINANGAG

½ librang hamon o piniritong karne o hipon
3 puswelong kanin
1 kutsarang tinadtad na sibuyas
paminta
2 kutsarang toyo
2 itlog
½ kutsaritang asin

Hiwain ang hamon, o karne o hipon, at iprito. Iprito ang itlog. Isama ang kanin, sibuyas, paminta, asin at ang hamon o karne o hipon. Lutuing 3 minuto. Hanguin, ilagay ang toyo at haluin bago ihain.

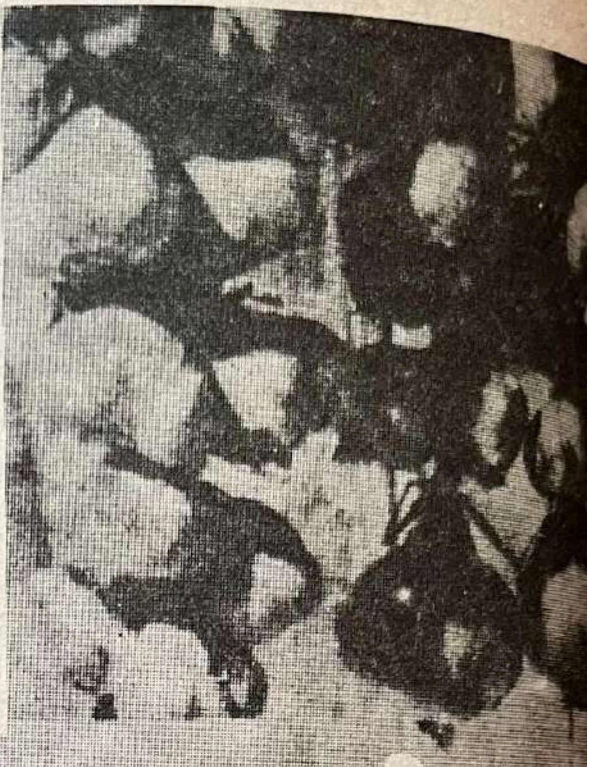
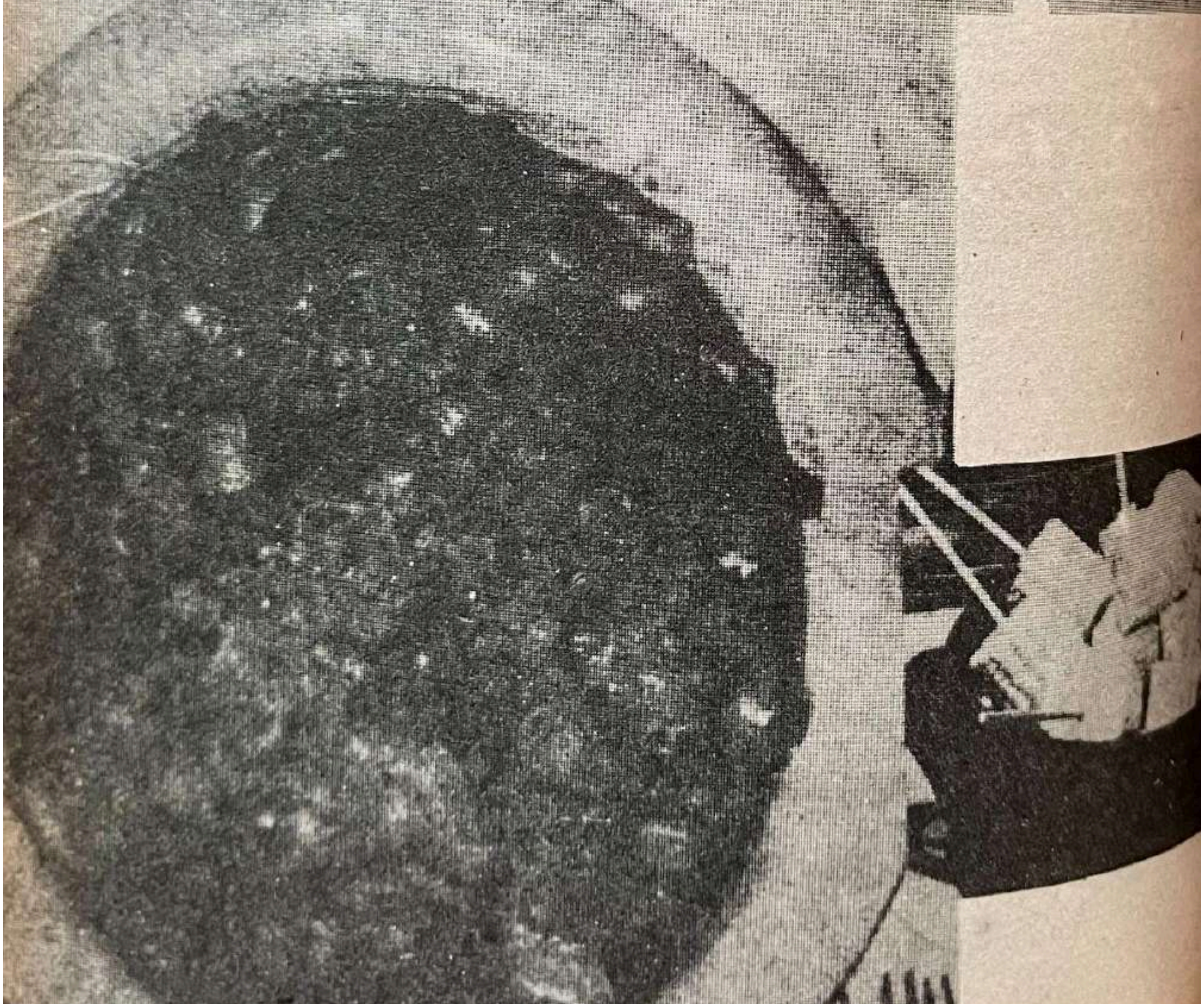
ARROZ A LA CUBANA

1 malaking kamatis
1 puswelong bigas
1 sibuyas bumbay
3 saging na saba
2 piniritong itlog ng manok
½ librang karne
paminta
½ puswelong pasas
½ kutsaritang asin

Isaing ang bigas at itabi.

Gayatin ang sibuyas at kamatis at igisa sa mantika. Isunod ang pasas at ang hiniwang saging na saba. Ilaga ang karne, at kapag malambot na ay ilagay na isang bandehado. Ipaligid dito ang iba pang sangkap. Sa ibabaw ng karne ay ilagay ng piniritong itlog.

Ihaing mainit.

"ARROZ" A LA VALENCIANA

1 manok o sisiw
5 nilagang itlog
4 siling kastila
5 kamatis
1½ tasang bigas o malagkit
½ kilong langgonisa
3 sibuyas, hiniwa
2 kutsarang mantekilya

Ang mga sisiw o manok ay nararapat na lutuing mauna; ilalagay sa isang kawali o kasirola ang katatagang dami ng mantika sa bigas na ihahalo; lalagyan ng hiniwang bawang, at kapag nangangamoy na ay isasama ang pirasong sisiw o manok, pagkaraan ng ilang sandali ay isusunod ang siling malalaking mura (siling Kastila na hindi maanghang) na hiniwang pahaba, gisantes, at garbansos; pagkatapos na malutong mabuti at magisa ang lahat ng ito ay sasabawan ng tubig o sabaw ng putsero; magdikdik ng luyang dilaw at paminta na ihahalo sa sabaw, at kapag ito'y kumukulo na ay ihahalo ang bigas at hahaluin ng sandok nang tumalatag na mabuti sa ilalim ang bigas at pumaibabaw ang mga sangkap. Pagkatapos ay tatakpan at hahayaang maluto at mainin. Ang ihahalong bigas ay hugasan.

ARROZ ESPAÑOL

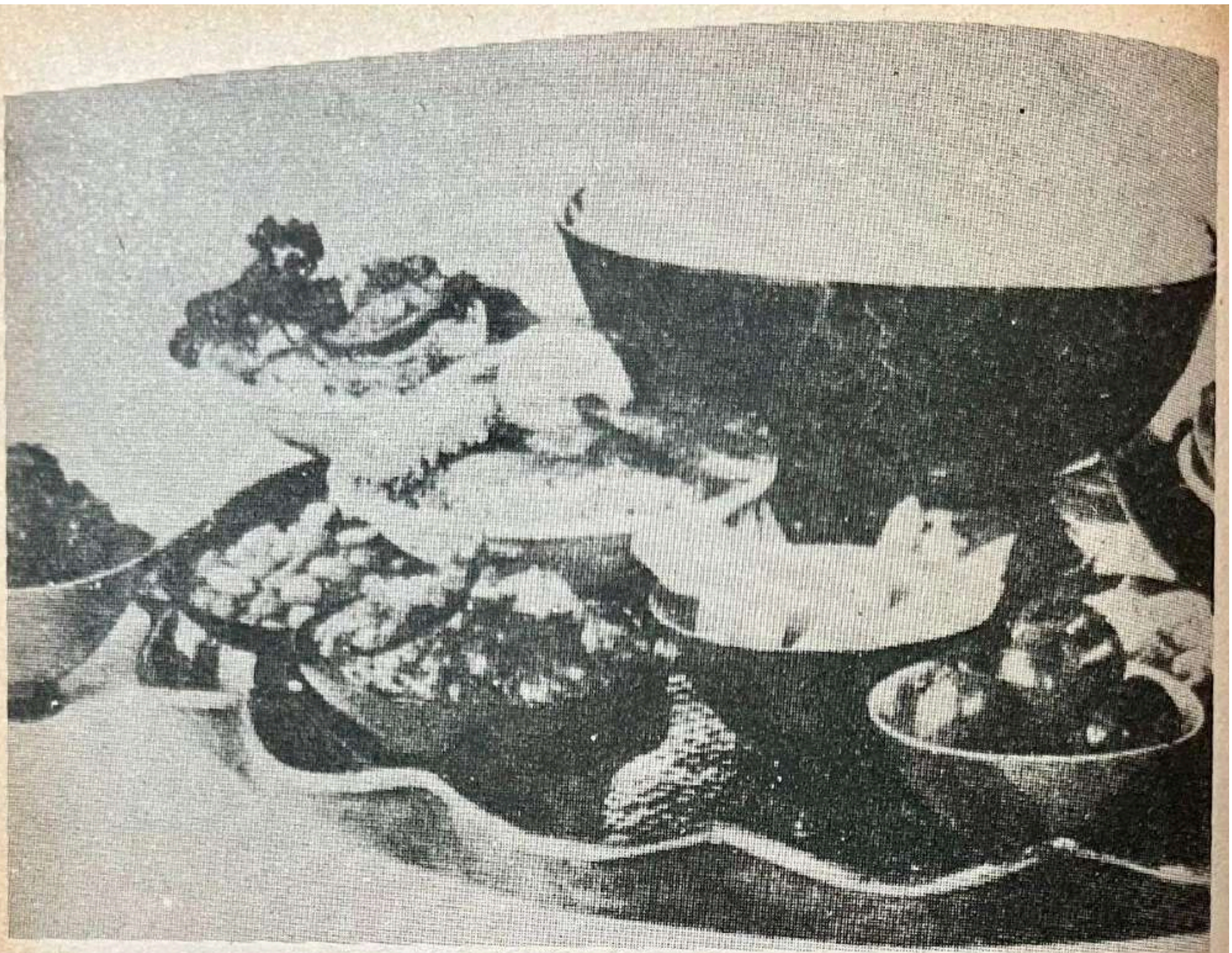
6 na pirasong bacon, tinadtad
1½ librang karne, giniling
1 puswelong bigas
1 sibuyas bumbay, tinadtad
1 kutsaritang asin
4 na puswelong tomato juice
1 kutsarang paprika

Iprito ang **bacon** at itabi ang mantikang titigis. Igisa sa ibang mantika ang sibuyas at karne. Idagdag ang asin. Hugasan ang bigas, at patuluin. Isama ang ½ puswelo ng **tomato juice at paprika** sa karne. Isalin sa hulmahang minantikaan at iluto sa hurnong may katamtamang init hanggang sa lumambot ang bigas. Habang niluluto ay idagdag na unti-unti ang nalalabing **tomato juice.**

ARROZ ITALIANO

1 sibuyas bumbay, tinadtad
½ librang sarsitsas, hiniwang manipis
¼ na puswelong mantekilya o margarina
¼ na librang kabute, hiniwang maliliit
1½ puswelong bigas
1 puswelong gisantes
4 na puswelong tubig o tomato sauce
⅓ puswelong dinurog na keso
asin
paminta

Igisa ang sibuyas at sarsitsas sa mantekilya hanggang sa pumula. Isunod ang bigas. Haluin habang hinihintay na pumula. Isama ang iba pang sangkap maliban sa keso, asin at paminta. Takpan. Bayaang maluto sa atay-atay na apoy sa loob nang mula sa



35 hanggang 40 minuto, o hanggang sa maluto ang kanin. Bago ihain ay budburan ng keso, asin at paminta. Haluing mabuti.

Ang tubig o **tomato sauce** ay maaaring halinhan ng sabaw na pinaglagaan ng buto ng baka o baboy.

"ARROZ" SA LUTONG PILIPINO

- **1 tasang bigas na maputi at mabuti ang pagkakahugas**
- **½ sisiw o manok na hindi kalakihan**
- **3 kamatis na ginayat at hinog**
- **3 butil na bawang**
- **1 sibuyas na ginayat**
- **3 siling Kastila na hilaw at sariwa**
- **2 kutsarang paminton o atsuwete**
- **2 kutsarang mantika**

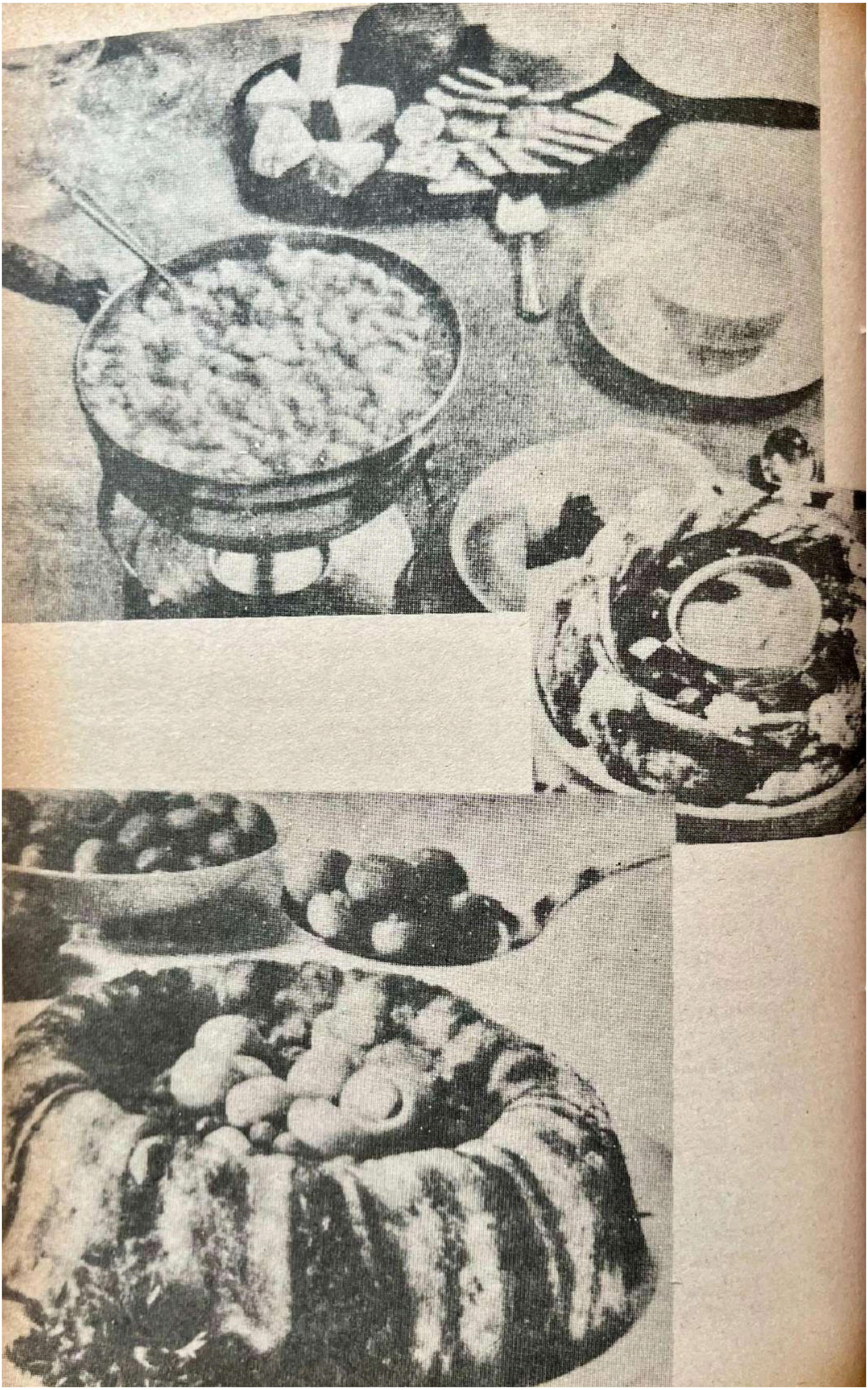
Magpapabango ng bawang sa mantika, isusunod ang kamatis, sibuyas at manok na pinagputul-putol; pababayaang mapagisa sa loob ng limang minuto; pagkatapos ay isasama ang iba pang kalahok at pababayaan sa apoy ng mga limang minuto pa, saka sasabawan ng dalawang tasang tubig at tatagal sa apoy ng mga sampung minuto naman. Sa ibang kawali o sarteng maliit ay maglalagay ng dahon ng saging at ililipat dito ang niluto na tatakluban ng dahon din ng saging; kapag nagisa na ang lahat ng sabaw, ay baligtarin ang niluto at pababayaan sa kaunting gatong lamang saka ihahain sa dulang. Kung mayroong ripolyo o ibang gulay ay ay maaaring ilahok sa lutong ito. Kung walang manok, ay maaari rin naman ang talaba o di kaya'y langgonisang yari dito sa atin.

KANIN AT HIPON

- **2 librang hilaw na hipon, talupan**
- **4 na tasang serbesa**
- **2 kutsarang katas ng kalamansi**
- **½ tasang kudra-kudradong sibuyas**
- **¾ tasang kudra-kudradong berdeng sile**
- **1 tasang bigas**
- **1 kutsaritang asin**
- **¼ kutsaritang dinikdik na pamintang itim**
- **1 dahong laurel**
- **3 kutsarang mantekilya**
- **½ librang kabuti; hiwain**
- **2 pimiento, hiwain**

Hugasan at patuluin ang mga hipon. Ihalo ang serbesa, katas ng kalamansi, sile, asin at dahong laurel sa hipon. Pakuluin at ipagpatuloy ang pagluluto nang mga limang minuto. Patuluin. Itabi ang sabaw.

Tunawin sa kawali ang mantekilya. Ihalo ang sibuyas at kanin. Lutuin sa katamtamang init. Haluing madalas upang maiwasan ang paninikit at kung mapula-pula na saka isalin ang sabaw, sili, at



kabuti. Takpan at lutuin pa sa katamtamang init nang mga 15 minuto o hanggang lumambot ang kanin. Ihalo ang hipon at pimiento. Tikman saka hanguin.

"PAELLA DE MARISCOS"

½ tasang langis
6 na butil na bawang
½ tasang tinadtad na sibuyas
1 tasang hiniwang kamatis
2 tasang bigas
¼ tasang alak
2 tasang sabaw ng halaan
2 kutsaritang asin
¼ kutsaritang dinikdik na paminta
4 na malalaking alimango o alimasag
½ kilong hipon, ilaga at talupan
3 tasang halaan, ilaga (may balat)
1 tasang gisantes
½ tasang hiniwang pulang pimiento

Painitin ang langis. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Ihalo ang bigas, alak, sabaw at mga pampalasa. Haluing mabuti. Kung luto na ang bigas saka iayos sa ibabaw ng nilaga at pinagapat na alimango o alimasag, hipon, halaan, gisantes at pimiento. Lutuin pa nang ilang minuto sa katamtamang init. Hanguin.

MANOK AT KANIN

1 manok, 3 libra
⅓ tasang olive oil
1 sibuyas, tadtarin
2 butil na bawang, dikdikin
½ tasang de latang kamatis
3 tasang chicken consomme
1 dahong laurel
1 tasang serbesa
2 kutsarang asin
½ kutsarang saffron
1 tasang de latang gisantes
1 tasang bigas

Papulahin sa langis ang manok. Hanguin. Sa natitirang langis igisa ang sibuyas, bawang at berdeng sili. Pagkaraan nang 10 minuto, ibalik ang manok at ihalo ang kamatis, **consomme,** serbesa, dahong laurel, asin at ang kulay (saffrono). Takpan at ipagpatuloy ang pagluluto nang mga 20 minuto. Ihalo ang bigas. Takpang muli at lutuin pa nang mga 20 minuto. Isama ang gisantes at lutuing muli ng 5 minuto o hanggang maluto ang kanin. Gayakan ng pimiento at olives kung ibig.

ARROZ MOLIDO

½ puswelong dinurog na keso
1 kutsarang arina
1½ puswelong gatas
1 kutsarang mantekilya
1 puswelong bigas
asin
1 pula ng itlog

Pakuluan ang gatas at arina hanggang sa lumapot. Idagdag ang asin at pula ng itlog, at batihing mabuti. Ilagay sa isang hulmahan at dito ilagay ang bigas na hinugasan. Lagyan ng mantekilya ang ibabaw. Iluto sa hurnong may katamtamang init.

KANIN AT SARSANG MAY HAMON

Maghiwa ng isang sibuyas bumbay at igisa sa 2 kutsarang mantekilya o margarina. Ihalo ang 1 lata ng **tomato sauce** na may 8 onsa, 4½ onsang hamong hiniwang maliliit, 1 kutsaritang pinulbos na mustasa, at ½ kutsaritang dinikdik na paminta. Pakuluin at bayaan sa apoy nang mga 10 minuto pa.

MGA SOPAS

SOPAS NA MANOK

5 puswelong sabaw ng manok
2 puswelong hinimay na laman ng manok
6 na onsang mais, nilaga at dinurog
2 kutsarang tinadtad na hamon
1 kutsaritang vetsin
asin
paminta
1 puswelong gatas
2 itlog, binati
2 kutsarang tinadtad na apulid

Pakuluin ang sabaw ng manok, isama ang laman at bayaang kuluan pa ng 5 minuto. Idagdag ang hamon at mais at pakuluan uli ng 5 minuto, saka isama ang iba pang sangkap maliban sa itlog. Ilagay ang itlog at haluing mabuti samantalang isinasama, 1 minuto bago ihain.

SOPAS NA MAIS

4 na puswelong mais, nakalata o sariwa
4 na puswelong gatas
2 kutsarang arina
2 kutsarang mantekilya
2 pula ng itlog
asin

Pasingawan ang mais na dinurog na may kahalong 3 puswelong gatas. Gawin ito sa loob nang 20 minuto. Pagkatapos ay isama rito ang arina at mantekilya. Timplahan ng asin at isalang uli at pakuluan nang 5 minuto. Salain. Batihin ang pula ng itlog at isama sa nalalabing 1 puswelong gatas. Isama ito sa nauna nang natimpla, haluing mabuti at pakuluan nang 2 minuto pa. Huwag titigilan ng halo hanggang sa hanguin.

Ihaing mainit.

SOPAS NA BUTO NG MANOK

Buto ng manok na pinaghimayan ng rerelyenuhin
1 taling sibuyas na mura
2 itlog (pirituhin)
1 sibuyas (hiwain)
4 na butil na bawang (dikdikin)
Mantika
Kaunting paminta
Asin at betsin

Pakuluang mabuti ang buto ng manok. Lagyan din ng buto ng baboy kung mayroon. Ilagay sa isang tabi ang sabaw. Igisa

ang bawang at sibuyas. Ibuhos ito sa sabaw at pabayaang muling kuluan. Lagyan ng hiniwang sibuyas na mura, hiniwa-hiwang piniritong itlog, at saka timplahan ng paminta, asin at betsin. Ihain nang mainit.

'CHEESE SOUP'

½ tasang hiniwang keso
½ tasang gisantes
½ tasang hiniwang papas
½ tasang karot (hiwain)
6 na tasang sabaw ng manok
2 kutsaritang hiniwang "parsley"
Paminta at asin
½ tasang hiniwang "celery"
1 "Maggi bouillon cube"

Hugasang mabuti ang gulay at saka hiwa-hiwain. Pakuluan sa 6 na tasang sabaw ng manok na may "tomato paste." Kapag malambot na, ilagay ang Maggi, asin at paminta. Pabayaan pa sa kakalanan sa loob ng apat na sandali. Kapag ihahain na ay ilagay ang keso at "parsley."

SOPAS NA SIBUYAS

4 na kutsarang mantika
2 kutsarang langis na pamprito
6 na sibuyas bumbay, katamtaman ang laki, tinadtad
asin
paminta
½ kutsaritang mustasa
1 kutsaritang arina
6 na hiwang tinapay
½ puswelong hinebra
2½ puswelong tubig
4 na kutsarang ginadgad na kesong pula

Tunawin sa isang kaserola ang mantika, kasama ang langis na pamprito. Iinitin. Igisa ang sibuyas, asin, paminta at mustasa. Bayaang atay-atay ang gatong at iluto rito ang sibuyas hanggang sa mamula, o sa loob ng kalahating oras. Idagdag ang arina at haluin. Ipagpatuloy ang paghalo habang unti-unting isinasama ang alak, tubig o sabaw ng buto. Haluin habang hinihintay na kumulo. Bayaang kumulo nang 25 minuto. Bago ihain ay isalin sa isang supera at budburan ng dinurog na keso.

Tustahin ang tinapay at ito ang ihaing kasama ng sopas.

SOPAS NA PATATAS

8 patatas, tinalupan at hiniwang maliliit na pakuwadrado,
2 sibuyas bumbay, katamtaman ang laki
2 kutsarang mantekilya
2 kutsarang asin
1 itlog, binati
1 puswelong gatas na malapot

Pakulan ang patatas. Durugin ang kalahati nito. Igisa ang sibuyas sa mantekilya hanggang sa pumula. Timplahan ng asin. Isama sa patatas at idagdag ang binating itlog, gayon din ang gatas. Batihing mabuti sa loob nang 3 minuto. Isalang at huwag titigilan ng halo. Dagdagan ng bahagyang tubig kung lalapot na mabuti. Ihaing may palamuting tinadtad na sibuyas na mura.

SABAW NG MANOK NA MAY BUKO

2 tasang sabaw ng manok
1 tasang buko,
  kudra-kudraduhin
1 tasang gata ng niyog
¾ kutsaritang asin
1 butil na bawang, dikdikin
1 kutsarang mantika

Igisa ang bawang at hanguin kung mapula na. Ilagay sa pinagpapulahan ng bawang ang sabaw. Pakuluin. Isama ang buko at timplahan ng asin. Isalin ang gata at hanguin kaagad sa apoy. Ihaing may kasabay na malutong na kudra-kudradong tinapay.

BULAKLAK NG SAGING NA MAY GATA NG NIYOG

2 bulaklak ng saging
½ niyog
2 kutsarang suka
2 kamatis na hinog
1 sibuyas
2 butil na bawang
1 kutsarang mantika

Ilalaga ang mga bulaklak ng saging, ang bahaging mura ay gagayating manipis, makaapat na huhugasan at pipigaing mabuti upang lumabas ang katas at dagta na mapait. Magpapabango ng bawang sa mantika at dito igigisa ang kamatis, sibuyas, saka isusunod ang bulaklak ng saging at ang suka. Pababayaan sa apoy ng mga tatlong minuto at saka isusunod ang gata at maaari ng ihain ang niluto.

BUKO, SABAW AT ITLOG

1 tasang buko,
  kudra-kudraduhin
2 tasang nilagang manok
2-3 kutsaritang asin
2 butil na bawang, dikdikin
1 kutsarang mantika

Igisa ang bawang hanggang pumula. Alisin sa kawali. Isalin ang sabaw ng manok at ihalo ang buko. Timplahan ng asin. Ihaing may tinadtad na nilagang itlog sa ibabaw (maaari ring wala na nito.)

SABAW NG NILAGA AT ITLOG

- **2 pula ng itlog**
- **2 maliit na tinapay (Vienna)**
- **6 na dahong hierba buena**
- **6 na butil na bawang**
- **4 na tasang sabaw ng nilagang karne**
- **3 kutsarang betsin**
- **4 na kutsarang langis**

Painitin sa kawali ang langis saka igisa ang bawang. Hanguin sa kawali. Iprito naman sa kawali ang mga hiwa ng tinapay. Pakuluin ang sabaw ng nilaga. Ihalo ang bawang at **hierba buena.** Pakuluin nang ilang minuto saka ihalo ang binating burok (pula) ng itlog. Dahan-dahang isalin ang binating itlog nang hindi tumigil ang pagkulo ng nakasalang. Isama ang piniritong tinapay at ihain.

PRUTAS, GULAY, ATSARA AT ENSALADA

LUMPIYANG SARIWA

(may singkamas)

- ¼ na kilong karneng baboy
- ¼ na kilong hipon
- 2 pirasong tokwa
- ½ kilong repolyo
- 2 singkamas (katamtaman ang laki)
- 20 balat ng lumpiya
- 1 sibuyas
- 1 kamatis
- 2 butil na bawang
- 2 puno ng letsugas

Gayatin nang maliliit ang repolyo at singkamas; hiwang panggisa naman ang gawin sa karneng baboy at tokwa. Balatan ang hipon. Dikdikin ang balat ng hipon at katasin sa ½ tasang tubig.

Prituhin ang tokwa. Kapag mapula na'y itabi. Igisa sa pinagprituhan ang bawang, sibuyas, kamatis at isunod ang karneng baboy. Timplahang ng kaunting patis at tubig, pakuluan nang ilang sandali upang lumambot ang karneng baboy. Ihulog ang hipon at isunod ang katas nito. Haluin habang hindi pa kumukulo. Pagkulo'y ihulog ang repolyo at singkamas. Hindi dapat na maging lutung-luto ang mga ito. Papulahin sa pamamagitan ng kaunting katas ng atsuwete. Hanguin kapag luto na. Palamigin bago balutin sa balat ng lumpiya. Isama sa pagbabalot ang dahon ng letsugas.

Upang lalong sumarap, magdikdik ng mani at ibudbod ito sa balat ng lumpiya bago balutin ang ginisang mga sangkap.

GULAY NA SINGKAMAS

- 4 na singkamas (katamtaman ang laki)
- ¼ na kilong hipon
- ¼ na kilong karneng baboy
- 1 sibuyas
- 1 kamatis
- 2 butil na bawang
- patis

Hiwain nang pahaba (1 pulgada) at manipis ang singkamas. Hiwang panggisa naman ang gawin sa baboy, sibuyas at kamatis. Alisan ng ulo't balat ang hipon. Dikdikin ang balat at ulo. Katasin sa ½ tasang tubig.

Palambutin sa kaunting tubig ang karneng baboy hanggang sa lumambot at magmantika. Itabi. Sa mantika nito igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Ihalo ang kamatis at karneng baboy. Timplahan ng patis bago isabaw ang katas ng hipon. Mahinay na halu-haluin

habang hindi kumukulo. Pagkulo ay ihulog ang singkamas. Hanguin kapag malapit nang malanta ang singkamas.

LUMPIYANG LABONG

½ kilong baboy
5 tokwa
1 malaking sibuyas
6 na tasang nilagang labong
4 na tasang hipon
½ tasang katas ng hipon
4 na butil na bawang
4 na kutsarang mantika
asin at paminta
balat ng lumpiya
dahong letsugas, sariwa

Hiwa-hiwain ang baboy at hipon. Itabi ang mga ulo at balat upang makapaghanda ng katas. Tadtarin ang labong. Igisa ang bawang at sibuyas. Ihalo ang laman ng hipon at baboy. Ihalo ang hiniwa-hiwa at ipiniritong tokwa. Isalin ang katas ng hipon. Ipagpatuloy ang pagluluto nang ilang minuto saka isama ang labong. Timplahan upang magkalasa. Lutuin hanggang maluto ang mga sangkap. Balutin sa balat ng lumpiyang may saping dahong letsugas. Ihaing may kasabay na sarsa.

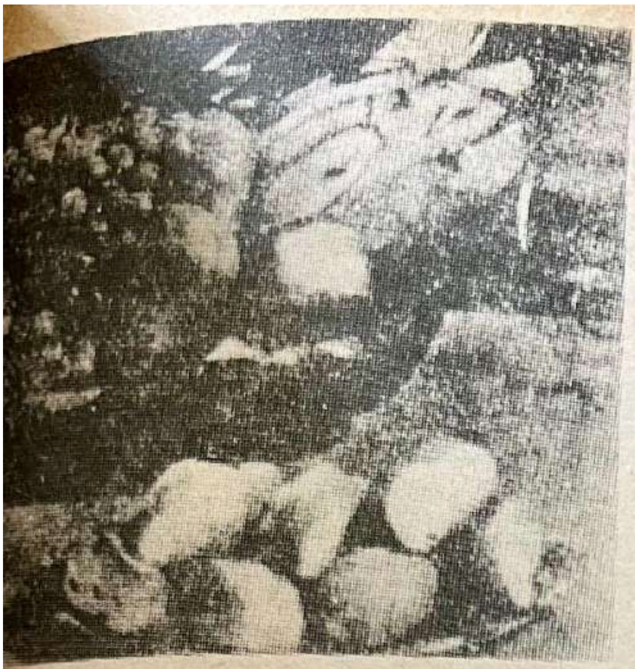
PATANING MAY LAHOK NA SUTANGHON O MISWA

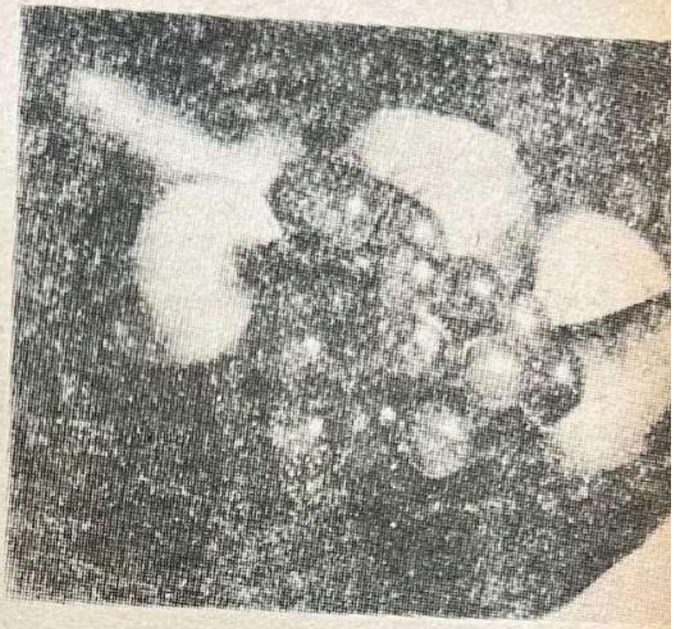
1 pinggang hinimay na sariwang patani na babad sa tubig
1 tasang sutanghon o miswa na pinagputul-putol ng tigalawang pulgada
1 tasang hipon
3 butil na bawang
3 sibuyas Tagalog
2 kutsarang mantika
Katamtamang asin

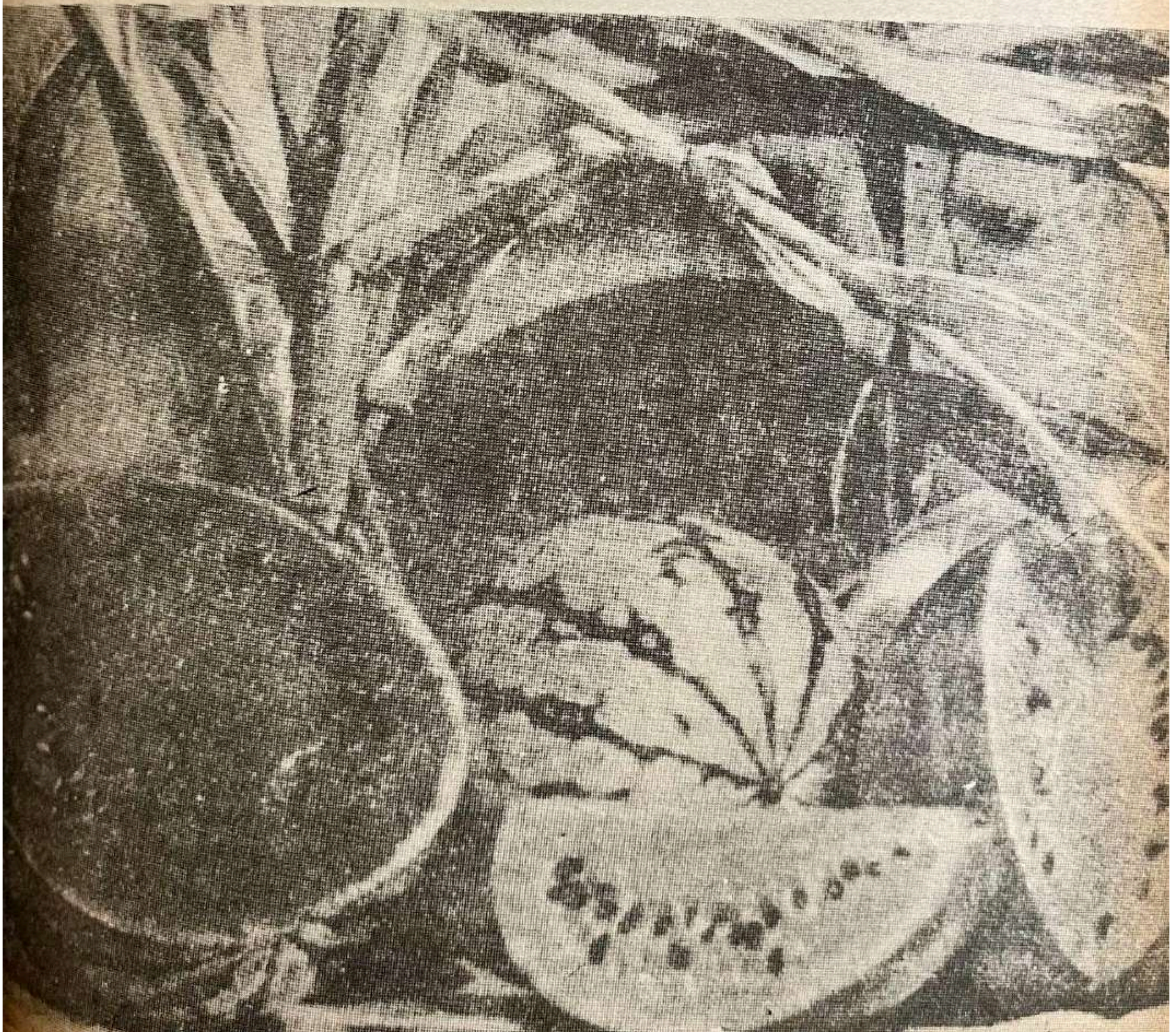
Igigisa ang mga bawang, sunod ang sibuyas at saka patani. Pagluto na ay isasahog ang sutanghon na naibabad na sa tubig o di kaya'y miswang lalagyan ng asin at saka sabawan ng dalawang basong tubig; kung mayroon, lalong magaling ang sabaw ng manok. Pagkaraan ng unang kulo ay hihinaan ang apoy sa loob ng mga dalawampung minuto at ihahaing mainit.

LUMPIYANG MAY HALONG UBOD NG NIYOG O LABONG

1 pinggang ubod ng niyog isang pulgada at isang sentimetro ang kapal at kung wala nito ay magagamit din ang labong
1 pinggang maliit ng labanos, ginayat ding gaya ng ubod ng niyog o labong
1 pirasong manok na dalawang dali at tinadtad
3 kutsarang asukal
2 kamatis na ginayat at hinog
3 kutsarang toyo
1 tasang tubig
2 butil na bawang







PRITONG LUMPIANG TOGE

- 3 mangkok na toge
- 1 tasang baboy
- 1 sibuyas
- 1 tasang hipon
- 5 butil na bawang
- Balat ng lumpiya
- 2 tokwa

Igisa ang bawang, sibuyas at hipon sa minantikaang baboy. Ilagay ang tokwa. Isunod ang toge. Pabayaang maluto. Balutin sa balutan ng lumpiya at saka iprito sa kumukulong mantika. Ihain nang may sawsawang sukang may bawang.

LUMPIYANG PRITO

- ¼ kilong sotanghon (putulin nang maikli)
- ½ kilong alimasag (himayin ang laman)
- ½ kilong hipong hiniwa nang pino
- 2 itlog
- 1 sibuyas
- 1 malaking singkamas (hiwain nang pino)
- 1 ulong bawang
- Asin
- Paminta
- Pambalot ng lumpiya

Igisa ang sibuyas at bawang. Isama ang hipon, laman ng alimasag at singkamas. Kapag luto na ang singkamas, isunod ang sotanghon at saka ang itlog. Pabayaan sa kakalanan hanggang sa maluto. Ilagay muna sa isang tabi upang lumamig at saka balutin sa balat ng lumpiya.

Pagkatapos, pirituhin sa kumukulong mantika. Ihain nang may kasamang sawsawang ginayat (pino) na labanos at karot na tinimplahan ng patis, asin, suka at siling labuyo.

LUMPIYANG MAY GATA

- 1 tasang tangkay ng gabi
- 1 tasang baboy
- 1 sibuyas, tadtarin
- Mga balat ng lumpiya
- 12 hipon
- ½ kutsaritang asin
- 2 tasang gata ng niyog
- 8 kalamansi
- 2 butil na bawang, tadtarin

Paghaluin ang baboy at hipon at pakuluin sa 1½ tasang gata ng niyog na may asin. Itabi ang sabaw. Hiwa-hiwain ang baboy at hipon.

Iprito ang bawang, sibuyas at pagkatapos ay ihalo ang hipon at baboy. Bago ihalo ang gabi, gawin muna ang sumusunod:

Talupan ang tangkay ng gabi, hiwa-hiwain nang tig-½ pugadang haba. Pakuluin nang tatlong ulit. Ilaga sa gata ng niyog na pinaglagaan ng baboy at hipon.

Pagkatapos ihalo ang gabi, pigaan ng katas ng kalamansi. Isalin ang ½ tasang gata ng niyog. Pakuluin nang mga 10 minuto. Ibalot sa balat ng lumpiya. Ihaing may kasabay na **sweet sour sauce** at tinadtad na bawang.

KALABASA AT HIPON

1 maliit na kalabasa
1 puswelong hipon, tinalupan
1 butil na bawang
4 na kutsarang mantika
asin

Talupan at hiwain sa maliliit na piraso ang kalabasa. Dikdikin ang ulo ng hipon at kumuha ng 1 puswelong sabaw. Igisa sa mantika ang bawang at hipon at pakuluang 5 minuto. Huwag titigilan ng halo. Isunod ang kalabasa at ¼ na puswelo ng katas ng hipon. Takpan at pakuluan nang 15 minuto. Isunod ang nalalabing sabaw, timplahan ng asin at hanguin.

GINISANG KALABASA SA GATA

½ kalabasa
¼ na kilong baboy
½ niyog
20 hipon
1 sibuyas bumbay
1 butil na bawang
2 puswelong kamatis
2 kutsarang asukal na pula

Talupan ang kalabasa at hiwaing maliliit, pakuwadrado. Ihalabos ang hipon, talupan at dikdikin ang ulo. Kumuha ng katas. Hiwaiin ang baboy, kudkurin ang niyog at kumuha ng gata. Igisa ang bawang sibuyas, baboy, hipon at timplahan ng asin o patis. Isunod ang katas ng hipon at pakuluan. Idagdag ang kalabasa at bayaang kuluan. Bago hanguin ay ibuhos ang gata ng niyog. Pakuluan ang okra at kamatis sa kaunting tubig. Isunod ang asukal at pakuluan uli. Paglambot ay timplahan ng asin at paminta. Ihaing mainit.

MUSTASANG MAY KAHALONG ITLOG

5 punong inasnan na mustasa at pinagputul-putol na tigdalawang dali
3 itlog ng manok
½ sibuyas na ginayat
2 kamatis na hinog na ginayat
2 kutsarang mantika
2 butil na bawang

Magpapabango ng bawang sa mantika at dito igigisa ang kamatis at ang sibuyas; pagiging parang salsa ay ilalahok ang binating itlog at ng dahon ng mustasa; titimplahan ng asin at hahaluin sa sarten o kawali hanggang sa maluto ang itlog.

'EGG NOODLES' AT REPOLYO

1 balot (6 na onsa) egg noodles
3 kutsarang langis
¼ kilong laman ng baboy, hiwain nang makikitid
2 kutsarang toyo
1 tasang kabuti, ibabad sa tubig at hiwain nang maninipis
1 maliit na ulong repolyo, gayatin
¼ kutsaritang paminta

Ilaga ang egg noodles sa kumukulong tubig na may asin. Kung malambot na, ilagay sa salaan at isahod sa malamig na tubig upang maiwasan ang paninikit. Painitin ang langis sa kawali. Ipirito ang laman ng baboy. Kung luto na, itabi sandali. Ipirito ang kabuti, itulak sa isang panig ng lutuan. Ipirito nang ilang sandali ang egg noodles. Ihalo ang baboy at kabuti. Isama rin ang repolyo. Timplahan ng toyo at paminta. Lutuin nang ilang minuto saka haluing madalas. Ihaing mainit.

GULAY AT 'CURRY'

⅓ tasang mantikilya
1 katamtamang laking sibuyas
1 butil na bawang
½ tasang tubig
Asin
1 kutsarang kinayod na niyog
1 kutsarang curry powder
2 tasang gulay (habitsuelas, carot at gisantes)

Igisa sa mainit na mantika ang sibuyas, bawang at curry powder. Isalin ang tubig. Isunod ang gulay, niyog at sile. Haluin at hanguin kung luto na.

GINISANG KINTSAY

½ kilong hipon, katamtaman ang laki
1 sibuyas bumbay
2 butil na bawang
¼ na kilong kintsay
5 pirasong tokwa, kuwadrado
toyo
mantika

Alisan ng balat ang hipon at dikdikin ang ulo. Katasin sa kaunting tubig. Hiwain ang tokwa, pahaba nguni't katamtaman ang kapal at 1 pulgada ang haba. Alisin ang mga dahong lata o may sira sa kintsay. Hugasang mabuti at hiwaing may habang 1 pulgada. Prituhin ang tokwa hanggang sa pumula. Itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, hipon at kintsay. Timplahan ng toyo. Kapag malasado na ang hipon ay isunod ang tokwa. Isunod ang sabaw ng hipon. Haluin hanggang sa kumulo. Ihaing mainit.

GINISANG AMPALAYA

- ½ kilong ampalaya
- ¼ na kilong hipon, tinalupan
- ¼ na kilong baboy
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- 8 kamatis na hinog
- 2 itlog
- 3 kutsarang mantika
- 1 puswelong katas ng hipon (ulong dinikdik)

Hiwaing ang ampalaya sa karaniwang maninipis na pahilis matapos biyaking paayon at alisan ng buto. Tlupan ang hipon. Hiwaing maliliit ang baboy. Ihaw ang kamatis at alisan ng balat at buto at tadtarin. Batihin ang itlog. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis sa isang kawali o kaserola. Isunod ang baboy at hipon at ang katas ng hipon. Pakuluan hanggang sa lumambot ang baboy. Isunod ang ampalaya at bayaang kumulo. Timplahan ng patis. Kapag luto na ang ampalaya ay ilagay ang itlog na binati. Saka lamang haluin at ihaing mainit.

KILAWING BULAKLAK NG SAGING

- 2 bulaklak ng saging
- ½ tasang suka
- 1 daling luyang pinitpit
- 5 butil na bawang
- 2 kutsarang asin
- 2 kutsarang mantika

Ang sariwang bulaklak ng saging ay gagayatin nang maliliit at lalamasin sa asin hanggang sa lumabas ang lahat ng katas. Magpabango ng bawang sa mantika, at igigisa ang bulaklak ng saging. Pagkaraan ng limang minuto ay susukaan at titimplahan ng kainamang asin. Pagkulo ng suka ay ilalagay ang iba pang kalahok at pababayaan malakas ang gatong sa loob ng sampung minuto. Ang lutong ito ay malinamnam na pampagana.

BULAKLAK NG SAGING AT BAGOONG NA GINISA

- 2 bulaklak ng saging na saba o latundan
- ½ tasang bagoong
- 3 butil na bawang
- 2 kutsarang mantika

Ilalaga ang sariwang bulaklak ng saging at pagkaluto'y pipigain hanggang sa lumabas ang katas at pagpuputul-putulin ng tigalawang pulgada. Igigisa ang bagoong na isda at ito ang gagawing sawsawan ng bulaklak ng saging.

PUSO NG SAGING AT GATA

- 1 puso ng saging
- 2 kutsarang suka
- 1 sibuyas
- 1 kutsarang mantika
- 1 tasang gata ng niyog
- 2 hinog na kamatis
- 2 butil na bawang
- asin

Ilaga sa tubig ang puso ng saging. Tadtarin ang murang bahagi ng puso. Hugasan at pigain hanggang matuyo. Iprito ang bawang. Ihalo ang kamatis at sibuyas. Isama ang puso ng saging. Isalin ang suka. Isalin din ang gata ng niyog at asin. Pakuluin ng dalawang minuto saka ihain.

PUSO NG SAGING, A LA PAELLA

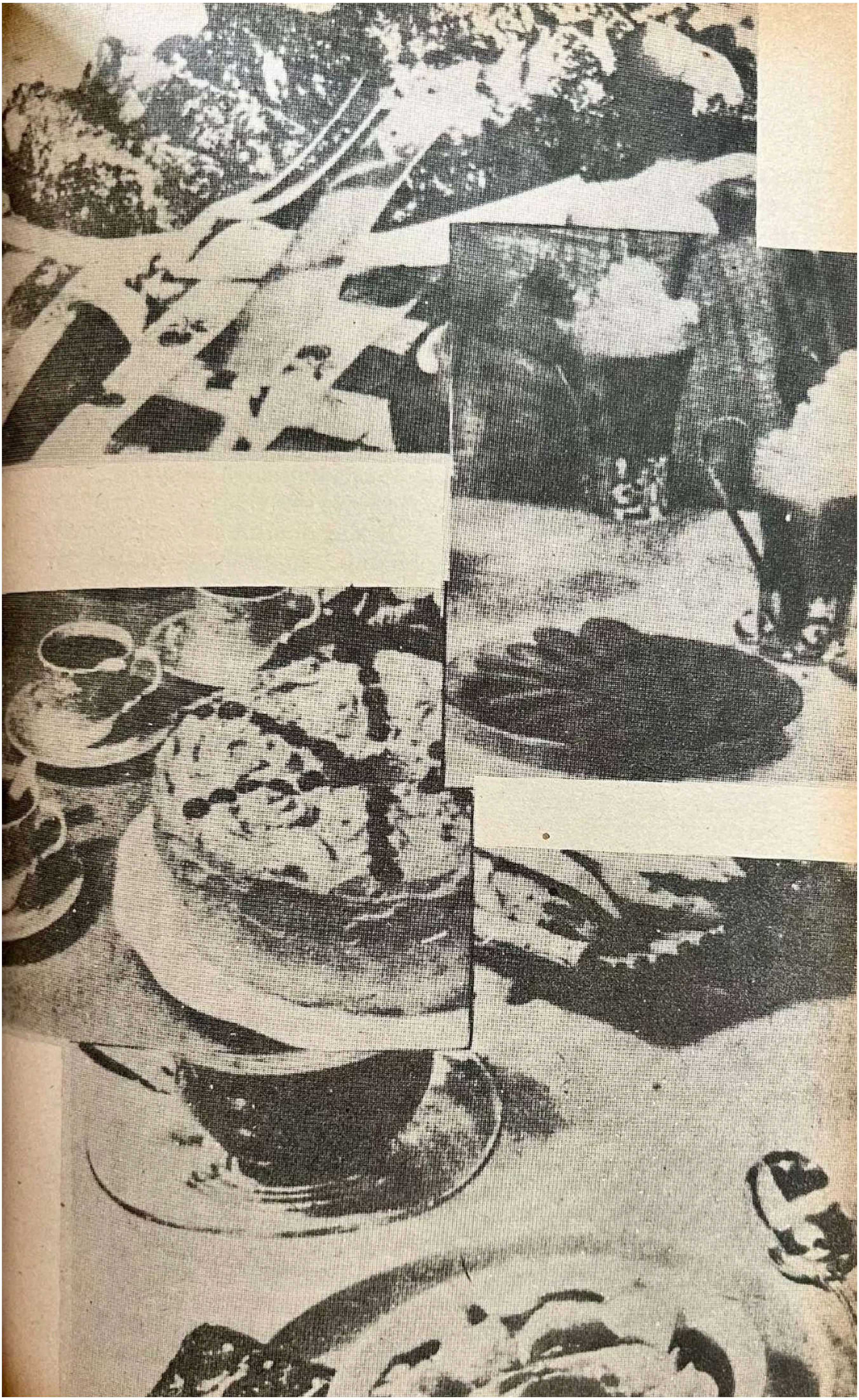
- 2 puswelong hiniwang puso ng saging, nilamas sa asin at hinugasan
- ½ puswelong halaan, binanlian at inalis sa balat
- ½ puswelong babov, hiniwang maliliit na pahilis
- 14 na hipong katamtaman ang laki, hinalabos at tinalupan
- ½ sibuyas bumbay, ginayat
- 1 butil na bawang, pinitpit
- atsuwete
- 1 kutsarang asin
- 2½ puswelong sabaw ng halaan
- 1 dahon ng laurel
- paminta
- 1 puswelong bigas
- 1 kutsarang mantika

Igisa ang bawang, sibuyas, baboy at hipon. Isunod ang sabaw at bayaang kumulo. Idagdag ang puso ng saging. Lutuing mabuti. Timplahan ng asin at paminta. Isunod ang bigas, katas ng atsuwete at laurel, at bayaang maluto ang bigas. Haluing manaka-naka upang huwag manikit. Bago ihain, ilagay ang hipon at halaan.

TORTILYANG PATOLA

- 1 patola
- 2 itlog ng manok
- 2 butil na bawang
- 2 kamatis na hinog at tinadtad
- 3 kutsarang mantika

Magpapabango ng bawang sa isang kutsarang mantika, isusunod ang kamatis at patola upang gisahin. Sa isang malinis na kawali ay pipirituhin ang tortilya sa natirang dalawang kutsarang mantika. Ganito rin ang paraan ng pagtotortilya ng kalabasang puti o upo.



TORTILYANG GULAY

- 1 tasang repolyo
- ½ tasang seleri
- 1 maliit na patola
- 2 butil na bawang
- 2 itlog
- 1 maliit na karot
- 1 sibuyas
- 1 tasang hipon o laman ng alimasag

Ilaga ang alimango o hipon sa kaunting tubig na may asin. Kung luto na, himayin ang laman ng alimango o hipon. Hiwain nang makikitid ang mga gulay. Igisa ang bawang at sibuyas. Ihalo ang laman ng alimasag at timplahan ng asin at paminta. Ihalo ang mga gulay at lutuin nang ilang saglit. Ilagay sa pinggan nang lumamig. Ihanda ang mga binating itlog. Ikalat, ilatag ang dahon ng saging at ibuhos ang pinaghalu-halong mga sangkap. Takpan ng binating itlog ang ibabaw. Iprito sa mainit na mantika. Papulahin din ang kabilang bahagi. Ihaing mainit na may kasabay na sweet-sour sauce. Maaaring gumamit ng upo, talong, sili, patatas o kamote sa lutong ito.

AMPALAYANG MAY LAHOK NA HIPONG MALILIIT

- 3 ampalaya o amargoso
- 3 bagong itlog ng manok
- 3 hinog na kamatis
- 4 na kutsarang hipong maliliit
- 1 sibuyas
- 3 butil na bawang
- 3 kutsarang mantika
- Katamtamang asin

Gagayatin ang mga ampalaya o amargoso nang manipis at lalamasin sa dalawang dakot na asin, upang lumabas ang katas at ibabad sa tubig sa loob ng dalawang oras at papalitan ng tubig at pipigaing mabuti ang ampalaya. Magpapabango ng bawang sa mantika, saka isusunod ang sibuyas at kamatis sa loob ng 15 minuto. Katapus-tapusan ay ilalahok ang itlog na binati at hahanguin agad sa pagkasigang ang niluluto.

RELYENONG AMPALAYA

- 1 malaking ampalaya
- 1 latang alimango o alimasag (1½ tasa)
- 1 itlog
- ½ kutsaritang asin
- ⅓ tasang mantika
- 1 kutsarang tausi (itim)
- 1 ulong bawang
- ½ tasang tubig

Paghalu-haluin ang laman ng alimango o alimasag, itlog, asin, at paminta. Haluing mabuti. Itabi sandali. Hiwa-hiwain nang tig-

ENSALADANG RIPOLYO

- 1 repolyong maliit
- 2 kamatis na malalaki
- 1 itlog na sariwa
- 4 na kalamunding o kalamansi o di kaya'y dayap

Gagayatin ang ripolyo ng pino at pahaba. Huhugasang mabuti sa maraming tubig, hanggang sa maalis ang amoy. Pagkatapos ay ilalagay sa isang malinis na paso at babanlian ng kumukulong tubig. Pagkalipas ng ilang minuto ay aalisan ng ng tubig at ilalagay sa pinggan o bandehado. Isasama ang kamatis, itlog at pipigaan kalamansi.

HABITSUELAS AT LETSUGAS

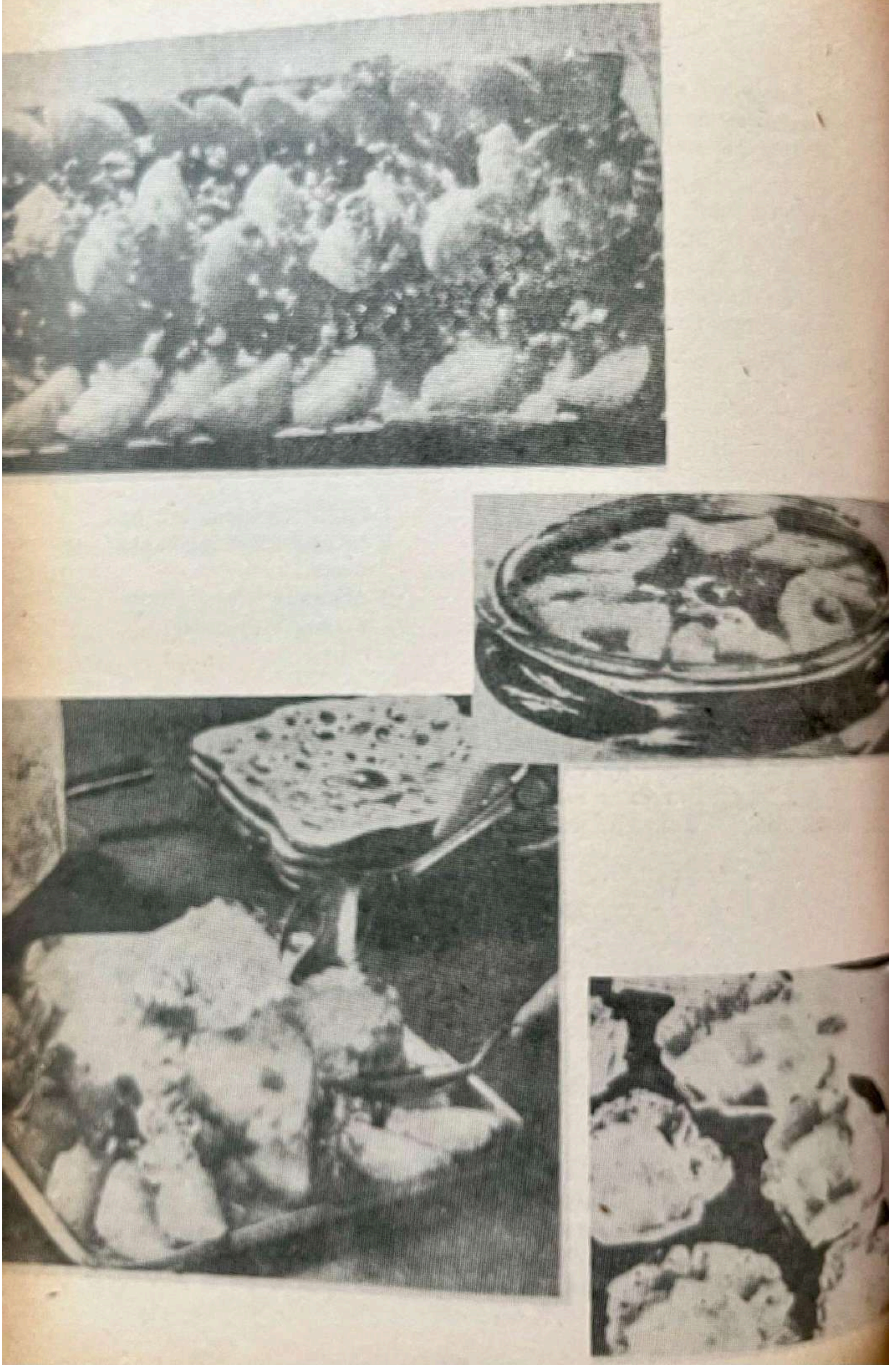
- ¼ kilong habitsuelas
- 1 tasang hiniwang karot (nilaga)
- 1 tasang hiniwang seleri
- 1 sibuyas, tadtarin
- ¼ tasang french dressing
- 1 maliit na ulong letsugas
- 1 tasang nilutong hamon, hiwain
- 2 nilagang itlog, hiwain
- ¾ tasang mayonesa

Ibabad sa french dressing nang mga isang oras o mahigit ang habitsuelas, karot, seleri at sibuyas. Putul-putulin nang katamtamang laki ang letsugas. Ilagay sa mangkok. Iayos sa ibabaw ang hamon at ang mga ibinabad na gulay. Gayakan ng mga hiwa ng nilagang itlog. Hukayin ang gitna at isalin ang mayonesa. Ihain.

ENSALADANG TUNA

- 1 tuna (17 onsa)
- 2 maliliit na patatas, ilaga at hiwain
- 1 pulang mansanas, alisin ang ubod at kudrakudraduhin
- 1 repolyo banlian at gayatin
- 1 kalamansi
- Paminta at asin
- Asukal
- Mayonesa

Patuluin ang tuna. Ilagay sa salaang aluminyo (colander) saka busan ng mainit na tubig. Himayin ang tuna. Paghalu-haluin ang repolyo, patatas, mansanas at tuna. Isama ang katas ng kalamansi, paminta, asin, asukal at mayonesa. Haluin upang magkahalu-halo ang mga sangkap. Ilagay sa mangkok at gayakan ng ibig na gayak. Ihaing malamig



ENSALADANG PIPINO

- 2 sibuyas, hiwain
- dahon ng letsugas (gayatin)
- 1 pipino (hiwain)
- 6 na kamatis

Ibabad sa "French Dressing" ang mga gulay na sangkap at saka ilagay nang salisi sa isang pinggan. Palamiging mabuti at timplahan uli ng "French Dressing" bago ihain.

SALAD DRESSING

- ½ tasang olive oil
- 3 kutsarang wine vinegar
- ¼ tasang serbesa
- ¾ kutsaritang asin
- ⅛ kutsaritang dinikdik na pamintang itim
- bawang (pulbos)

Batihin o kaluging mabuti ang mga sangkap na pinaghalu-halo. Masarap itong gamitin sa ensaladang patatas, coleslaw at ensaladang karne. (1 tasa ang lalabsan nito).

ENSALADANG PATATAS NA MAY GISANTES

- 8 malalaking patatas
- 4 na nilagang itlog ng manok
- 3 tasang gisantes (de lata)
- 4 na kutsarang tinadtad na parsley
- 1 tasang tinadtad na sibuyas na mura
- French dressing (1 tasa)
- 3 tasang hiniwang seleri, pino
- 2 kutsaritang asin
- ½ kutsaritang pamintang durog
- 1 tasang mayonesa o maasim na krema

Ilagang may balat ang mga patatas. Palamigin saka talupan at hiwain nang pakudrado. Ilagay sa isang mangkok. Tadtarin ang mga nilagang itlog, ihalo ang patatas. Isama rin ang gisantes. Pagsama-samahin naman ang parsley, seleri, sibuyas na mura, asin, paminta at mayonesa. Unti-unting isalin pagkatapos ang **French dressing**. Isaling muli sa malaking mangkok ang pinaghalu-halong patatas, itlog at gisantes, isalin dito ang **dressing**. Haluin nang bahagya (dahan-dahan lamang upang huwag madurog ang mga sangkap). Palamigin. Sa paghahain, gayakan ng pimiento at ang ibig na panggayak upang maging kaakit-akit ang ihahain.

ENSALADANG GULAY

- ¼ kilong nilutong habitsuelas, hiniwa-hiwa
- 1 tasang nilagang karot, hiniwa nang pahaba
- 1 tasang seleri
- 1 sibuyas, tadtarin
- ¼ tasang French dressing
- 1 maliit na ulong letsugas Baguio
- 1 tasang hiniwang hamon, luto
- 2 itlog, nilaga
- ¾ tasang mayonesa

Ibabad sa French dressing and pinaghalu-halong habitsuelas, karot, seleri, sibuyas. Palamigin nang mga isa o dalawang oras.

Hiwa-hiwain ang dahong letsugas. Iayos ang hamon at ang ibinabad na mga gulay sa ibabaw ng mga dahon ng letsugas (na ikinalat sa pinggan). Gayakan ng mga hiwa ng nilagang itlog. Hukayin ang gitna saka isalin ang mayonesa.

MANGGANG HILAW NA BURO

- 1 gatang na asing karaniwan
- 20 manggang hilaw

Huhugasang mabuti ang mga manggang hilaw at aalisan ng dagta. Bibiyakin ang bawa't mangga, aalisin ng buto at pupunuin agad ng asin, hangga't maaari. Sasalansanin o pagpapatung-patungin ang mga mangga sa isang sisidlan na hindi metal, nguni't ang bawa't salansan o pagkakapatong ay bubudburan ng asin. Tatakpan ang kinasisidlan. Pagkaraan ng anim na araw ay masarap na pampagana sa pagkain.

Ganito ang dapat gawin sa mga manggang hilaw na nangalalaglag sa puno dahilan sa bagyo o malakas na sigwa.

ATSARANG MANGGA

- 2 manggang hilaw, katamtaman ang laki
- ½ puswelong asukal
- 1 puswelong tubig
- 1 kutsarang asin
- 1 siling pula

Hiwaing patapyas at manipis ang mangga. Tadtarin ang sili. Ilagay sa tubig ang asukal at pakuluin. Kapag malapit nang magpunto ay ilagay ang mangga, sili at asin. Bayaang kumulo nang 5 minuto Hanguin.

Pakuluan ang garapong pagtataguan. Iayos dito ang atsara. Kung may repriheradora ay dito lalong mabuting itago. Paglamig ay maaari nang ihain.

ATSARANG LABANOS

Talupang manipis ang labanos. Hiwaing manipis na manipis. Budburan ng asin at lamasin. Banlawan at pigaing mabuti. Magtimpla ng suka at asin at ilagay dito ang labanos. Itabing isang oras Pagkatapos niyon ay maaari nang ihain.

Huwag tatakpan upang huwag makulob ang amoy. Lalong huwag itatago sa repriheradora. Maluluom dito ang amoy at idadamay ang ibang pagkain.

ATSARANG SILI

- 12 siling malalaki
- 12 siling mapula (malaki)
- ½ tasang asukal
- 3 kutsarang asin
- 12 sibuyas Tagalog
- 1 takal na suka

Alisin ang buto ng sili at gayating lahat pati ang sibuyas. Ilagay sa isang lalagyan at buhusan ng mainit na tubig at hayaang gayon sa loob ng limang minuto. Pagkatapos ay alising muli ang tubig at lagyan uli ng kumukulong tubig at bayaan gayon sa loob ng labinlimang minuto, saka alisin uli ang tubig. Ilagay na ang suka at ang asukal at saka lutuin sa loob ng labinlimang minuto. Ilagay sa isang lalagyan samantalang mainit pa.

ATSARANG SANTOL

- 12 santol, karaniwang laki
- 1 puswelong sibuyas Tagalog
- pasas, 1 kahong maliit
- 1 puswelong siling pula o berde o magkasama, hiniwang manipis at pahaba
- 1 ulong bawang
- 2 puswelong suka
- kapirasong luya
- asukal
- asin

Hugasan ang santol at pakuluan sa kaunting tubig sa loob ng hindi kukulangin sa 10 minuto. Palamigin bago talupan at hiwaing tig-apat na piraso at alisin ang buto. Hiwaing maninipis ang bawang at luya. Isama ang mga ito sa santol. Isunod ang sibuyas, sili at pasas.

Banlian ang garapong paglalagyan at patuyuing mabuti. Dito iayos ang gagawing atsara.

Timplahan ng suka, asin at asukal ayon sa gustong asim at tamis. Pakuluin at ibuhos sa mga sangkap na nakaayos na sa garapon. Takpan at bayaang maimbak. Sa ikatlong araw ay maaari nang kanin.

Masarap sa piniritong isda, baboy o manok.

ATSARANG PILIPINO

1 daling luyang pinitpit o ginayat
2 ginayat na papaya
4 na pamintang dinikdik
1 siling parasko na gagayatin nang maliliit
20 sibuyas na pinaghati-hati
Suka, asukal at katamtamang asin
2 sibuyas na ginayat din ng maliliit
7 dakot na labong o ubod ng niyog na ginayat nang manipis
1 ulo ng bawang na ginayat

Kakayurin nang pino sa sadyang pangkayod ang papaya; lalamasin sa asin, aalisin ang lahat ng dagta; huhugasang mabuti at pipigain nang mahigpit. Saka ilalagay o isasama sa papaya ang lahat ng dapat ilahok.

Ang suka ay kailangang malinis na walang banto nang mahabang panahon na hindi nasisira at nagbabahong hangin.

ENSALADANG BUKO

1 lata ng fruit cocktail, pinatulo
4 na buko, malakanin, ginayat
1 lata ng gatas na malapot
½ puswelong buto ng kasoy, biniyak
1 maliit na supot ng marshmallows

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap sa isang **salad bowl** at palamigin. Bago ihain ay lagyan ng palamuting **cherries.**

'FRUIT SALAD'

1 latang hiniwang pinya
1 maliit na papaya (hinog)
5 kalamansi
5 mansanas
8 saging na lakatan
1 "cream dressing"

Talupan ang mansanas at ibabad sa katas ng kalamansi upang huwag mangitim. Talupan ang saging at hiwa-hiwain din at saka ibabad sa katas ng pinya. Hiwa-hiwain nang katamtaman ang laki matapos talupan ang papaya. Pagsama-samahin ito at saka palamigin. Ilagay ang **cream dressing.**

BUKO CHOPSUEY

1 tasang buko, kudrakudraduhin
¼ tasang gata ng niyog
½ tasang repolyo, hiwain
¼ sibuyas, hiwain
1 butil na bawang, dikdikin
2 kutsarang mantika
½ tasang hilaw na papaya, hiwain nang pino
2 kutsarang hipon, hiwain
2 kutsarang baboy, hiwain
½ tasang katas ng hipon
1 kutsaritang asin
1 kutsaritang toyo
1 kutsarang gawgaw

Igisa ang bawang, sibuyas, hipon at baboy. Isalin ang katas ng hipon at haluin. Isama ang repolyo at papaya. Lutuin hanggang lumambot. Isama ang buko. Isalin ang gata ng niyog, timplahan ng asin, paminta at toyo. Palaputin ang sarsa sa tulong ng gawgaw at iwang kumukulo nang mga 2 minuto. Ihalo ang kintsay saka hanguin.

ELADONG PRUTAS NA ENSALADA

3½ puswelo o 4 na boteng tig-1 onsang ginger ale
2 paketeng tig-3 onsang gulaman
4 na cherry, maraschino (pinatulo)
5 puswelong binilog na milon
1 latang tig-8 onsa ng pinyang hiniwa, pinatulo
2 puswelong ubas
2 maliliit na peras
1 kutsarang katas ng limon
binating gatas na malapot

Sa isang kaserola ay isalang at pakuluan ang ginger ale. Ibuhos sa gulamang nakalagay sa isang bukod na sisidlan. Haluin upang matunaw ang gulaman. Itabi at palamigin at ihanda ang mga prutas.

Ilagay ang cherry sa bawa't butas ng pinya. Iayos ang pinya sa ibaba ng isang malaking kopa ng alak. Ipatong sa pinya ang binolang milon at dito ipatong ang ubas.

Talupan ang peras, biyakin, alisan ng buto at ubod at ibabad sa katas ng limon upang huwag mamula. Iayos ito sa gilid ng kopa. Ilagay sa gitna ng sisidlan ang nalalabing binolang milon upang manatili sa lugar ang peras na biniyak. Ibuhos dito ang tinunaw na gulaman at patigasin sa repheradora sa loob ng hindi kukulangin sa 4 na oras. Bago ihain ay lagyan sa ibabaw ng binating gatas na malapot.

Kung maliliit ang kopang gagamitin, sundin ang pag-aayos, ayon sa daming husto sa paglalagyan.

DININGDING NA PAPAYA

- **1 papayang ginayat nang manipis**
- **½ pinggang sitaw na pinagputol ng tigatlong dali**
- **1 kutsarang bagoong Ilokano**
- **1 pinggang mga bulaklak ng gawaygaway o katuray**
- **1 isdang piniritu na kainaman ang laki**

Sa isang kasirola ay magpapakulo ng isang basong tubig na may kalahok na bagoong at asin; sasagapan o aalisin ang nangingibabaw na bula at saka ilagay ang isdang piritus. Maaaring gamitin sa lutong ito ang mga labing isda na luto na. Pagkaraan ng limang minuto, ay ilalahok ang sitaw at papaya; kapag luto na ay ilalahok naman ang mga bulaklak ng gawaygaway o katuray. Huwag pababayaang magtagal sa apoy ang mga bulaklak na ito, sapagka't papait kung labis ang pagkaluto. Ang kalabasang puti o upo ay maaaring lutuin sa ganito ring paraan, nguni't lalahukan ng sibuyas at kamatis at kaunti lamang ang tubig.

MURANG MAIS NA MAY HALONG SILI

- 2 puso ng mais
- 1 tasang dahon ng sili
- 2 butil na bawang

Laslasin ang dalawang puso ng mais at ang mga butil nito'y liligisin. Kung maligis na ay lutuin sa anim (6) na tasang tubig hanggang lumambot. Saka ilalahok ang mga dahon ng sili at iba pa. Pababayaan sa pagkakasigang o sa apoy sa loob ng ilang minuto at lalagyan ng katamtamang asin bago ihain.

BUNGANG MURA NG MALUNGGAY

- 1 pinggang hilaw na bunga ng malunggay na tinalupan
- 2 kutsarang mantika
- 1 pinggang maliit na hipon o kalahating sisiw
- 2 butil na bawang

Magpapabango ng bawang sa mantika at ang mga hipon o manok ay dito igigisa, saka sasabawan ng binayo sa almires na mga ulo ng hipong kinanaw sa tubig, o di kaya'y tubig lamang, kung manok ang iginisa. Kung hipon ang ginamit ay maïlalahok ang malunggay pagkulo, nguni't kung manok ay lulutin ito hanggang sa lumambot at saka ilalahok ang bungang hilaw ng malunggay na tinalupan at pinagputul-putol.

BINURONG MUSTASA

- 20 puno ng mustasa
- 2 dakot na asin
- 1 tasang hugas bigas

Pababayaang mga ilang oras, hanggang sa ang mustasa ay malanta ng bahagya, upang huwag masira ang mga dahon kapag piniga. Ang magagamit lamang sa paggawa ng pampaganang ito ay mga mustasang hindi pa namumulaklak. Pagkaalis ng mga ugat, ang mga dahon ng mustasa, kasama ang puno, ay wiwiligan ng asin, lalamasin at pipigain hanggang sa lumabas ng lahat ng katas. Pabayaang mga limang minuto na mababad sa asin ang mustasa at saka hugasan. Pakukulin ang hugas bigas at paglamig ay ibubuhos sa mustasa; titimplahan ng asin at ng kaunting asukal at pag-iingatan ang paglalagay sa isang botelya o sa isang lalagyan na garapon na ang sabaw ay mangingibabaw sa mustasa. Pagkaraan ng dalawang araw ay makakain na at masarap na pampagana.

MALUNGGAY O BALUNGGAY

1 pinggang dahon ng malunggay
1 niyog
1 dapal na tuyong isda o binitad

Iluluto sa gata ng niyog at tubig ang isda; nguni't hahaluing palagi upang mamuo ang gata ng niyog; pagkakulong mga labinlimang minuto ay ilalahok ang mga dahon ng malunggay at pagkaraan ng lima pang minuto ay maihahain ang lutong ito.

ENSALADANG BUNGANG MURA NG MALUNGGAY

1 platitong bungang mura ng malunggay
½ tasang suka
1 kamatis
Katamtamang asin

Puputuling tigatlong dali ang mga bunga ng malunggay at ibabad sa tubig na dalawa o tatlong oras, saka ilalaga sa tubig. Pag malambot na ay isalin sa tubig at hahaluan ng kamatis, suka at katamtamang asin. Ang mga bulaklak ng katuray o gawaygaway ay maipapalit sa mga bunga ng malunggay sa ensaladang ito.

UBOD NG NIYOG O PUGAHAN

1 pinggang ubod ng niyog o pugahan na gagayatin ng parisukat na tig-isang sentimetro
3 tasang hugas bigas
2 kamatis

Gagatungan o lulutuin ang lahat ng ito sa loob ng tatlumpung minuto; nguni't huwag kalilimutan ang paglalagay ng kainamang asin. Ang sabaw na hugas bigas ay hahaluing walang tigil bago kumulo upang huwag mamuo. Mainit na ihahain.

MANTIKILYANG NIYOG

4 na niyog

Katamtamang asin at atsuwete

Kakayurin ang niyog at gagataing mabuti; babanlian ng mainit na tubig at muling gagatain hanggang sa lumabas ang lahat ng katas. Ilalagay sa isang paso o sadyang sisidlang maluwang ang bibig ang lahat ng gata, at pabayaang magdamag o labindalawang oras. Pagkaraan ng labindalawnag oras ay kukunin sa ibabaw ng gata ang kapang nangingibabaw. Ang kapang ito o "crema" ay ilalagay sa isang botelyang maluwang ang bibig at tatakpang mabuti ng tapong daluro. Kakaluging mabuti ang botelya hanggang sa ang mantika ay lumahok sa lahat ng kapang o "crema." Itatagilid ang botelya at titigisin ang pinakatubig, at ang matirang mantika ay ilalagay sa isang pinggan. Babatihing mabuti ng tinidor ang mantika, upang tigisin pa rin ang tubig saka ilalagay sa hulmahan o molde. Ang mantikilyang ito ay titimplahan ng asin at kukulayan ng atsuwete o ng dilaw na "naptol" o "zatrazina" bago isamolde. Ang mantikilyang ito ay masarap ang lasa at lumalabas na totoong mura at kung pagkaraan ng dalawa o tatlong araw ay hindi masisira'y maaaring gumawa pa.

SARSABLANKA

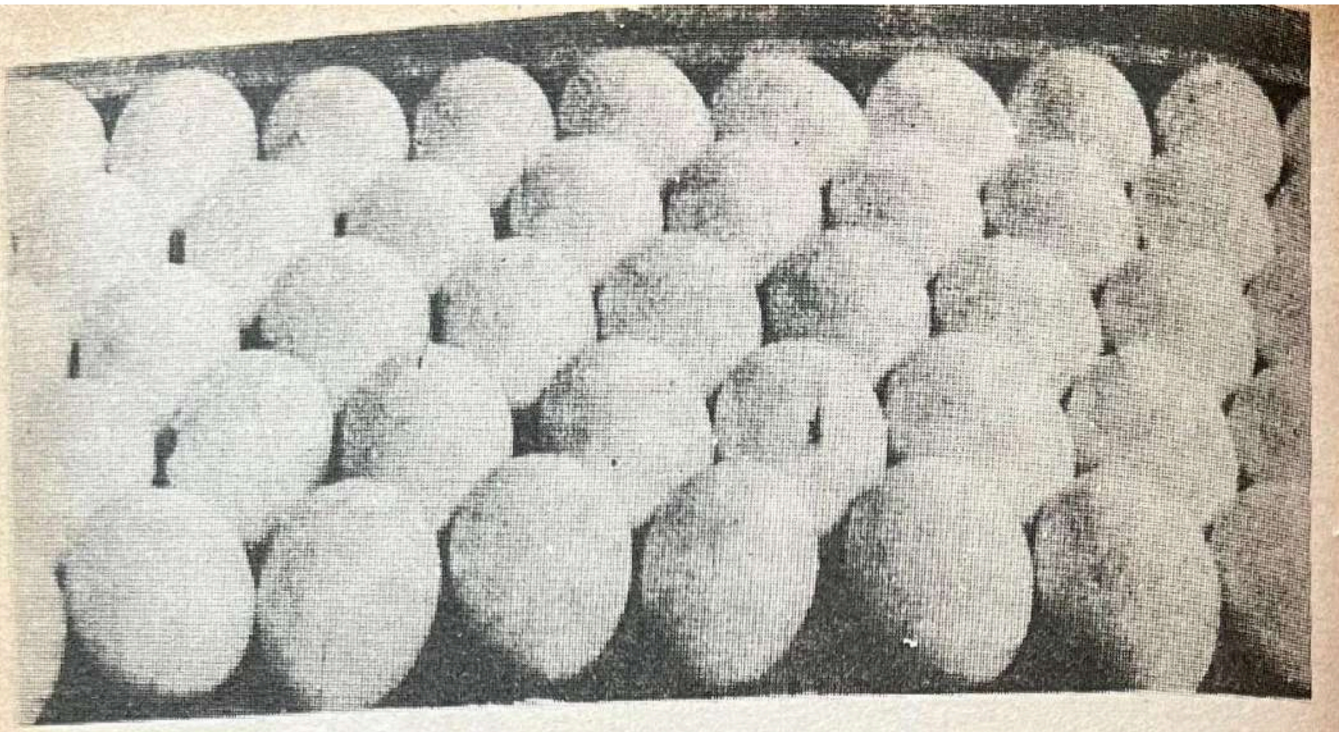
1 isdang katamtaman ang laki
1 botelyang "salad dressing"
1 botelyang "pickles"
1 dayap
2 tasang tubig
2 kutsarang mantikilya

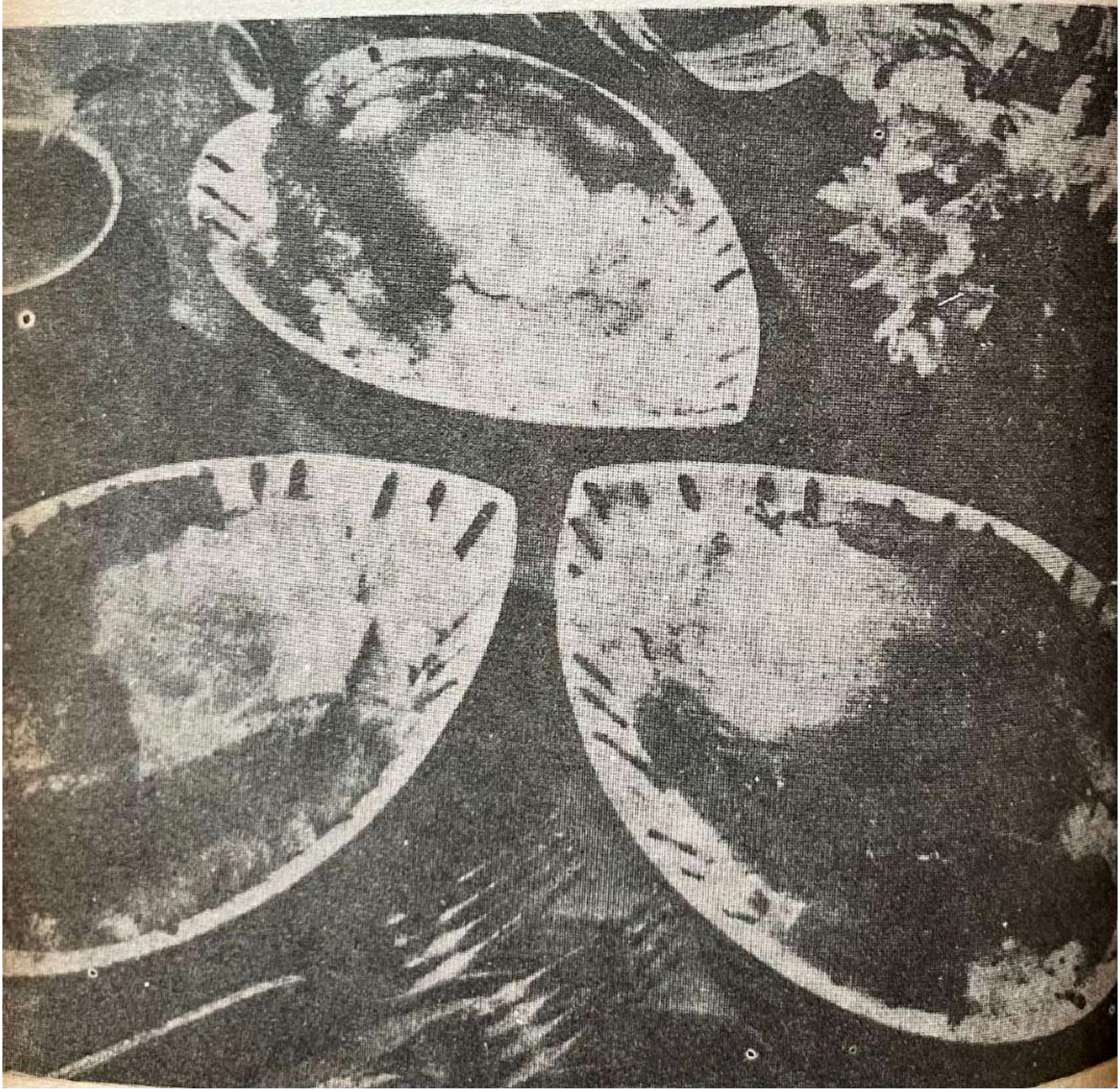
Pagkaluto ng isda, ilagay sa bandehado ang salada at gumayat ng pickles na pinung-pino. Ihalo sa salada at siyang ilagay na sarsa, at lagyan ng palamuti sa plato.

KABUTI NA MAY BAKALAW

12 kabuti, sariwa
4 kutsarang mantikilya
1 tasang gatas
1 tasang bakalaw ginayat
3 kutsarang harina
2 kutsaritang katas ng kalamansi

Hugasang mabuti ang kabuti at himayin. Ilahok ang mantikilya at lutuin sa loob ng 10 minuto. Ilagay ang harina at ang bakalaw, saka ang katas ng kalamansi, timplahan ng asin. Hayaan pang limang minuto sa apoy at saka ilagay ang gatas.





MINASANG PATATAS

6 lutong patatas
2 kutsarang mainit na gatas
½ kutsaritang asin at paminta

Masahin ang lutong patatas, idagdag ang mantikilya, asin at paminta. Ilagay na dahan-dahan ang mainit na gatas at haluin ng tinidor hanggang sa bumula. Isalin ng dahan-dahan sa mainit na porselana.

TORTILYANG TALONG

5 talong na malalaki
½ kilong karneng giniling
1 ulong bawang at 2 sibuyas at asin
2 kutsarang paminton
2 kutsarang mantika
3 itlog

Lutuin ang talong at masahing mabuti. Kung hindi pino ang karne ay tadtaring mabuti. Gayatin ang bawang at ang sibuyas saka lutuin ang karne na kasama ang bawang, sibuyas at paminton at ang minasang talong at kaunting tubig, idagdag ang asin at ang binating itlog. Kung luto na ay hanguin nang lahat. Kumuha ng dahon ng saging at balutin doon ang karne at saka iprito.

PINAKBET

10 talong
5 ampalaya o amargoso
4 kamatis
10 sibuyas Tagalog
4 kutsarang bagoong
4 kutsarang mantika
1 tasang tubig
5 kamote
1 pirasong luya

Hugasang mabuti ang talong at ang amargoso. Pagkatapos ay pag-apatin nguni't huwag pigtasin ang isang dulo. Gayatin ang iba pang mga gulay at lahukan ng bagoong at tubig. Ilagay ang mantika sa palayok at isalang sa kalan na may apoy. Kung mainit na ay ilagay ang mga rekado at ang gulay. Haluin upang huwag masunog. Kung malapit nang hanguin ay timplahan ng asin. Kung luto ay hanguin na.

ENSALADANG ABOKADO

- 1 abokadong binalatan at hiniwa sa maninipis na piraso
- 1 butil na bawang, tinadtad
- 2 kutsarang tinadtad na sibuyas
- 1 kutsarang tinadtad na kinsay amerikano (parsley)
- ½ kutsaritang asukal
- ½ tasang langis ng oliba
- 1 kutsaritang asin
- ½ kutsaritang paminta
- 2 puno ng litsugas; nahugasan at napalamig
- 2 kutsarang sukang pula (cider vinegar)

Paghaluin ang bawang, sibuyas, kintsay amerikano, asukal, langis ng oliba, sukang pula, asin, at paminta sa isang mangkok pang-ensalada. Haluing mabuti. Putulin sa tatlong piraso ang bawat dahon ng litsugas at isama ang mga ito sa likidong hinalo sa mangkok. Maingat na idagdag ang hiniwang abokado at palamigin ang ensalada nang isang oras. Bago ihain haluing muli. Maihahain para sa 6 katao.

MGA KAKANIN, MATAMIS, SORBETES AT MGA PAMATID-UHAW

PALASAK NA LETSE PLAN

1 basong gatas na walang banto	5 itlog ng manok
	½ librang asukal "suchar"

Babatihing mabuti ang limang itlog at ilalagay ang ikatatlong bahagi ng kalahating librang asukal at saka ilalahok ang gatas na sariwang hindi pinakulo hangga't maaari. Ilalagay sa isang hulmahan ang natirang asukal na hahaluan ng isang kutsarang tubig, isasalang sa apoy hanggang halos masusunog na, at ikakalat sa loob ng hulmahan, sa gawing puwitan na pareho ng kapal o nipis. Ilalagay sa hulmahan, ang magkahalong gatas at mga binating itlog at lulutuing parang tiniim o "baño de maria" hanggang sa tumigas. Hahaluan ng dahon ng dayap o balat ng dayap upang pabanguhin.

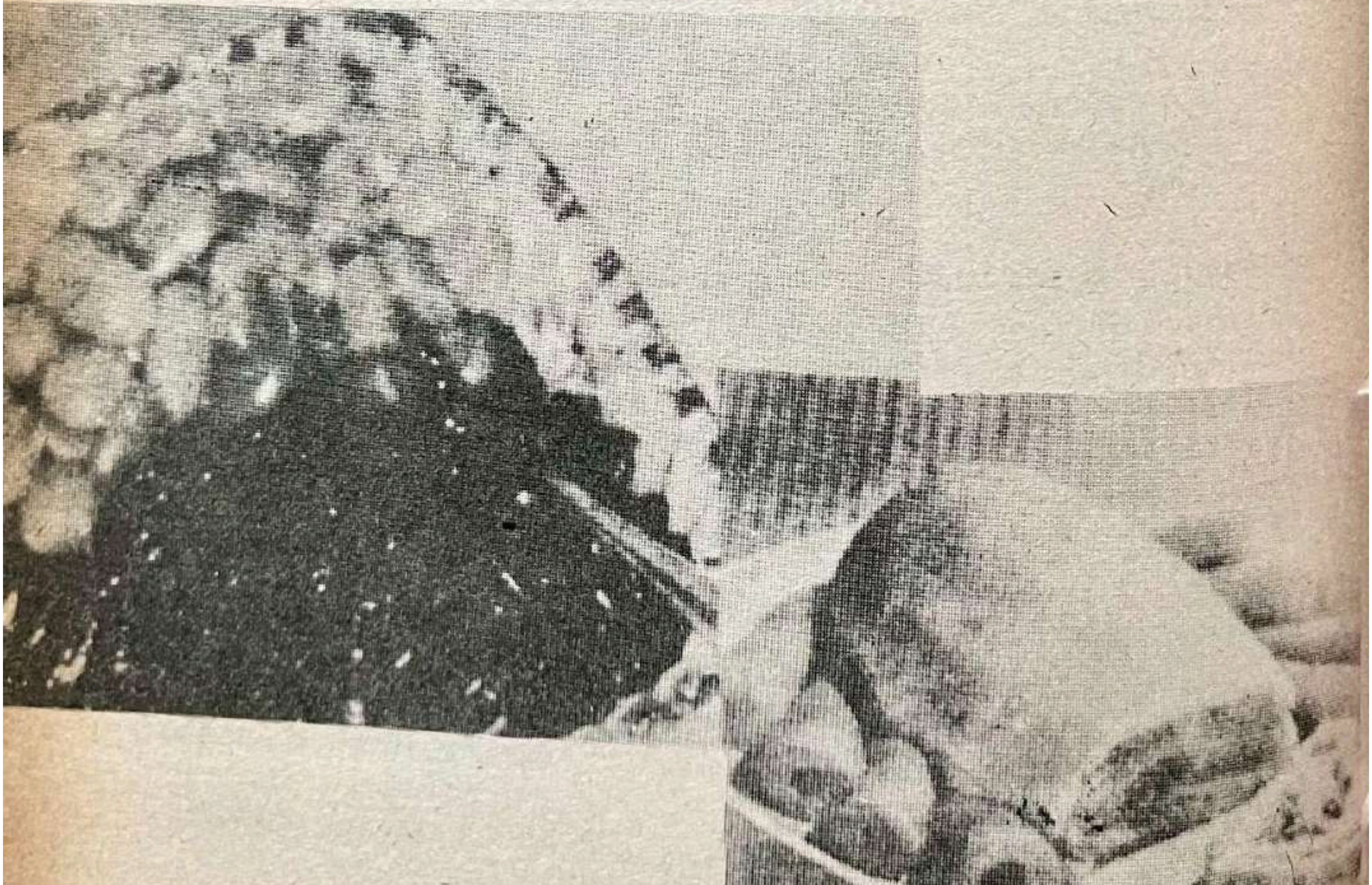
MATAMIS NA NIYOG

½ puswelong kinudkud na niyog	¼ puswelong corn syrup
¼ puswelong katas ng kalamansi o dayap	⅔ puswelong gatas ebaporada
1 itlog	½ puswelong asukal

Palamigin ang gatas sa isang bandeha. Sa freezer ilagay, at kung nagbubuu-buo na ang gilid ay batihin nang 2 minuto. Idagdag ang 2 kutsara ng katas ng kalamansi at batihin uli nang 2 minuto. Batihin din ang itlog, asukal at corn syrup hanggang sa tumigas at magkulay-limon. Ihalo ang binating gatas at ang nalabing 2 kutsarang katas ng limon at balat ng limon at niyog. Ilagay sa repriheradora hanggang sa tumigas.

HALEYANG UBI

2 kilong ubi	1 basong gatas ng kalabaw na sariwa
1 niyog na kinudkud	1 kilong asukal repinado



Talupan ang ubi at tilarin nang maliliit. Ilagay sa kasirola. Pagkaluto ay hanguin at salain sa masinsing sinamay. Ilagay sa tatso ang asukal at pakuluin hanggang magpunto. Ihulog ang gata, ang gatas na sariwa at sampu ng sinalang ubi. Haluing lagi hanggang kumukulo. Gawing atay-atay ang apoy. Kung makunat na ay ilagay sa bandehado. Maglatik ng niyog at ang latik ay ibudbod sa haleya.

'BUKO FANCIES'

1 tasang buko, tadtarin nang pino
½ tasang arina
¼ kutsaritang vanilla
⅓ kutsaritang asin
½ tasang asukal
2 kutsaritang tinunaw na mantikilya
2 itlog

Batihing mabuti ang mga itlog. Ihalo ang asukal. Batihin saka isama ang tinunaw na mantikilya at iba pang mga sangkap. Haluing mabuti. Ilagay sa minantikaang muffin pan. Ihurno hanggang pumula-pula.

SUMANG KAMOTENG-KAHOY

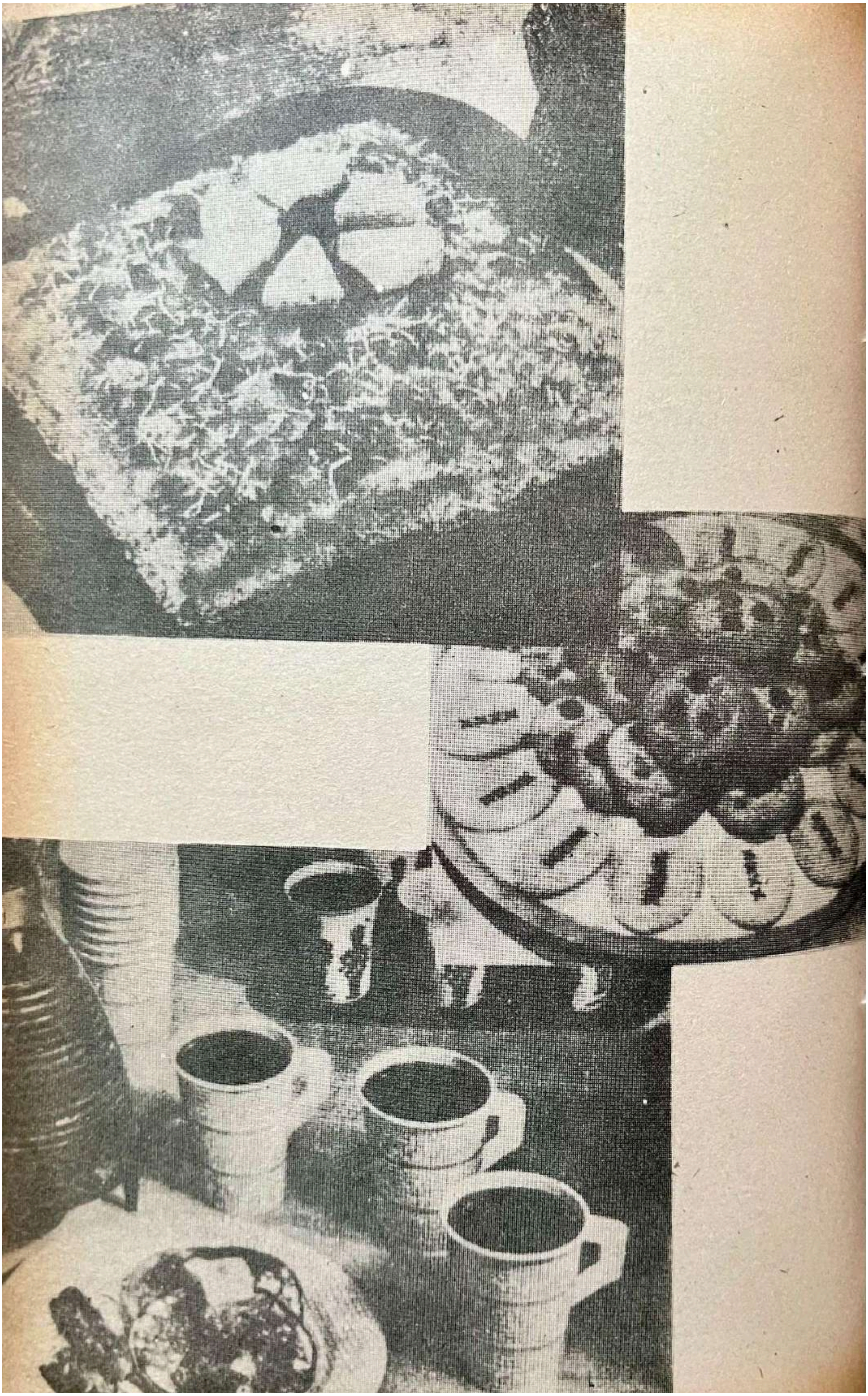
1 puswelong ginayat na kamoteng-kahoy
½ puswelong kinudkud na niyog
3/4 puswelong asukal
dahon ng saging

Pagsama-samahin ang mga sangkap at haluing mabuti. Isalab ang dahon ng saging. Sa magkapatong na dahon ay balutin ang suman sa laking nais. Pagdaup-daupin ang tigalawang suman at taliang mahigpit ng balanggot. Ilaga hanggang sa maluto.

MATAMIS NA PULA NG ITLOG

2 pula ng itlog
2 daling kalabasa
4 na kutsarang puno ng asukal

Ilaga ang kalabasa. Aalisan ng balat at liligising mabuti. Babatihing mabuti ang dalawang pula ng itlog na walang lahok na kaunti mang klaro ng itlog at ihahalo sa kalabasang niligis; ilalahok ang asukal sa isang kutsarang tubig at lulutuin sa apoy sa loob ng limang minuto. Aalisin sa apoy at gagawing mga bola-bolang maliit na pagugulungin sa asukal.



LIBRARY
F. 26064

PASTILYAS NA BUKO

½ tasang asukal
1 tasang buko, hiwain nang pino
1 kutsaritang vanilla
1 itlog, batihin
1 kutsarang arinang kamoteng-kahoy

Lutuing magkahalo ang buko at asukal. Kung malapot na, hanguin sa apoy at palamigin. Batihing magkasama ang binating itlog at gawgaw at isama sa unang pinaghalong mga sangkap. Lutuin hanggang lumapot. Isalin ang vanilla at itabi sandali. Ihanda ang masa sa tulong ng:

1 tasang arina, sinala
4 na kutsarang mantika
1 itlog
¼ kutsaritang asin
4 kutsarang malamig na tubig

Salaing magkasama ang arina at asin. Ihalo ang mantika. Haluin sa tulong ng dalawang kutsilyo. Isalin nang kutsa-kutsara ang tubig at masahin. Masahin sa tabla hanggang maging kasingnipis ng papel at hatiin. Ikalat nang pantay ang kalahati ng masa. Lagyan ng palaman saka takpan ng isa pang pinanipis na masa. Dikpiing mabuti at hiwa-hiwain nang pakudrado. Sipilyuhin ng binating itlog at ihurno hanggang pumula.

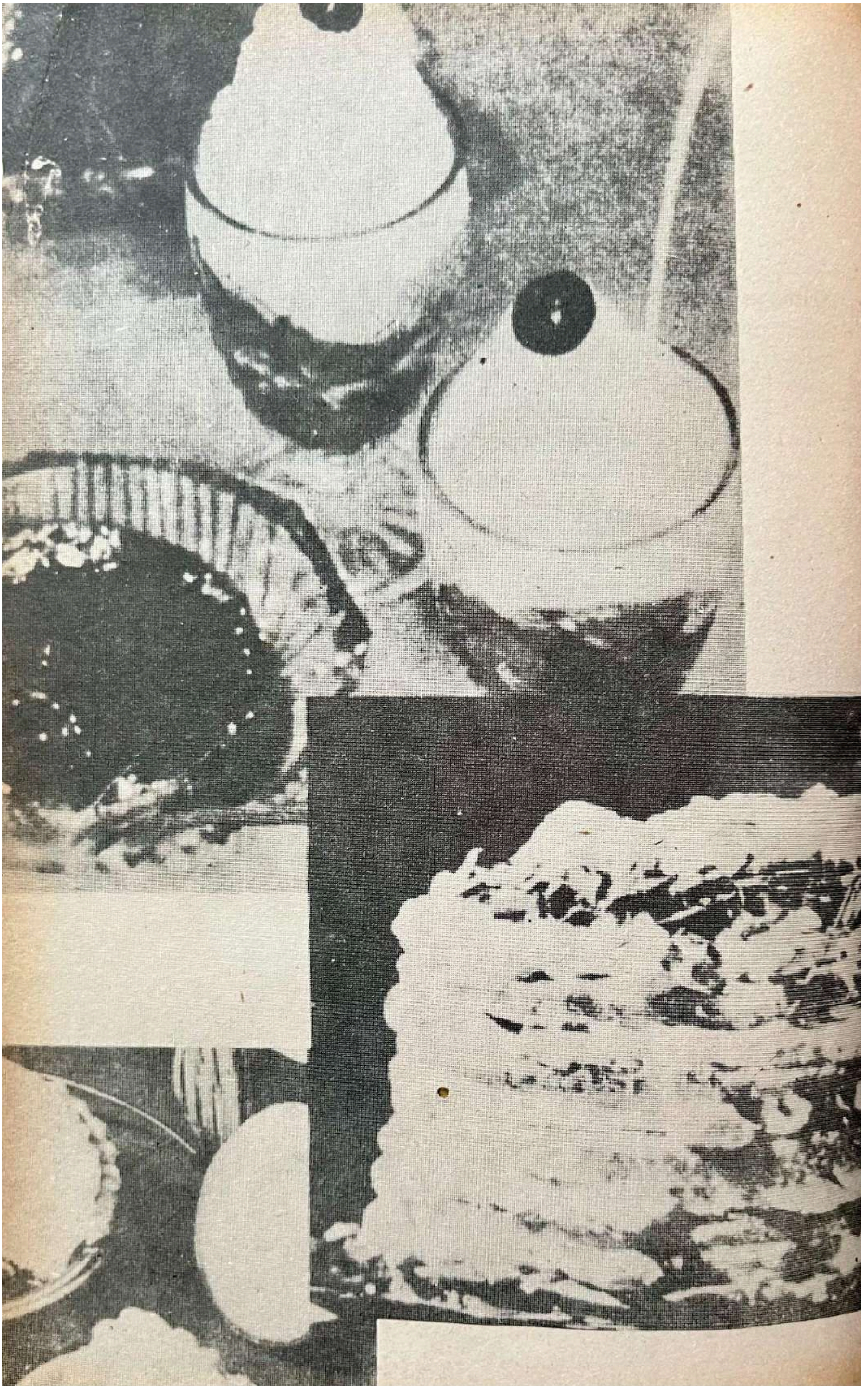
PANUTSANG MANI

½ kilong mani na walang balat
½ kilong asukal "suchar"

Tutustahin ang mani sa isang kawali at huwag titigilan ang halo upang magpareho ang pagkatusta at huwag masunog. Hahanguin sa kawali at aalising lahat ang mga balok. Maglalagay sa isang kasirola o sa kawali ng tatlong dali sa isang basong tubig at dito lulutuin ang asukal, hanggang sa magkapunto; ilalahok ang mani at hahanguin sa apoy. Hahaluin ng sandok o kutsaron at itutumpok nang pare-pareho sa ibabaw ng dahon ng saging upang patuyuin.

MATAMIS NA GATA NG NIYOG

1 tasang purong gata ng niyog
2 pula ng itlog
1 kutsarang tinunaw na asukal
2 kutsarang asukal



Batihin ang mga pula ng itlog. Ihalo ang gata ng niyog at asukal. Tunawin ang asukal sa baking pan. Isalin ang unang pinagsamang sangkap saka ipasok sa pugong may katamtamang init. Hanguin kung luto na.

LATIK

Magkudkod ng tatlong niyog at saka gatain. Pakuluan ang gata ng niyog hanggang sa humiwalay ang langis. Kapag mapula na ang namumuu-muong latik ay hanguin. Ito ang ginagamit na pambudbod sa mahablanka o maging sa sumang maruwekos. Ang langis naman ay mabango at pakikinabangan din ng mga ina ng tahanan.

KALAMAY NA MALAGKIT

- **3 niyog**
- **2 litrong malagkit**
- **½ kilong asukal**

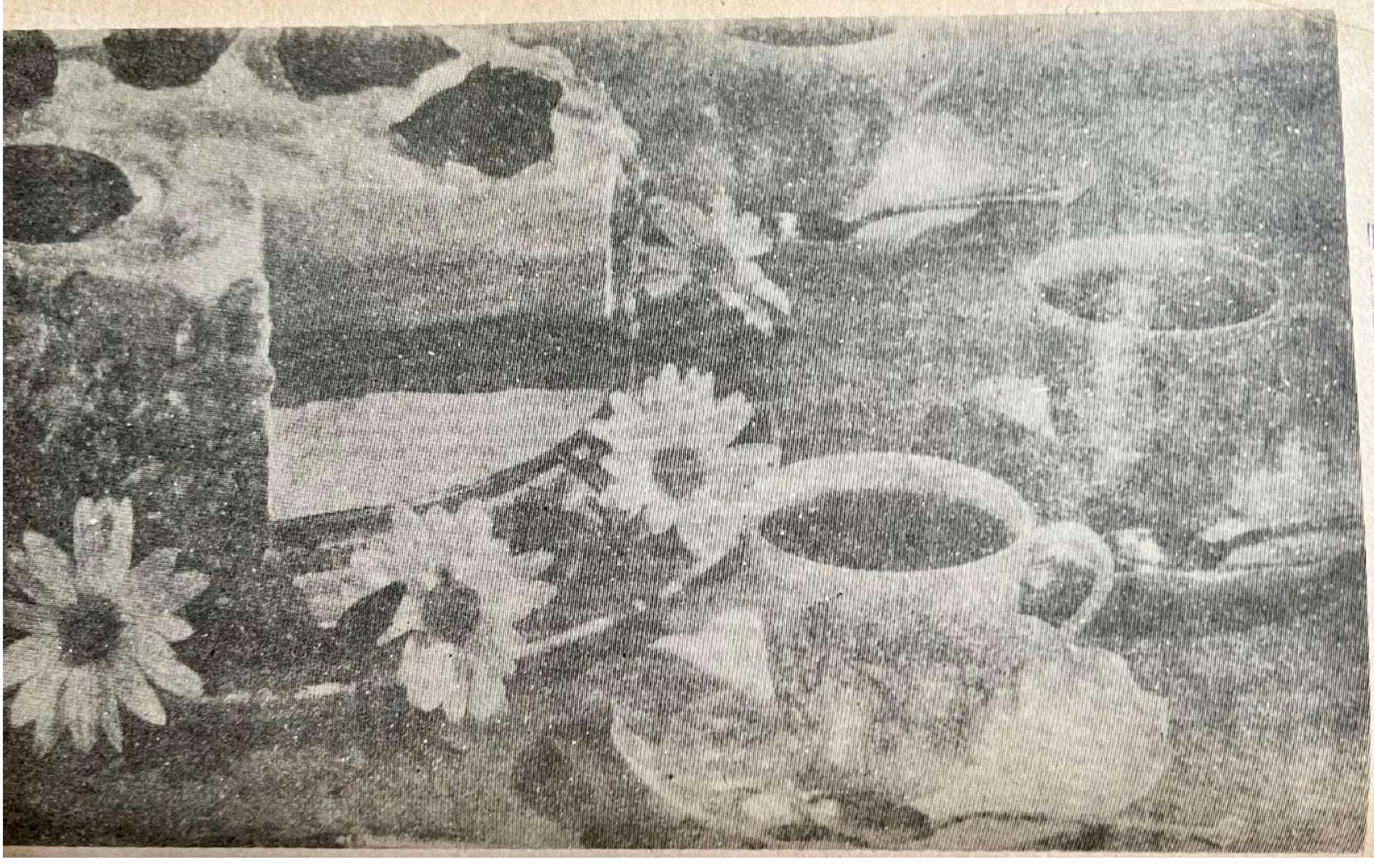
Isaing ang malagkit; kung luto na, mag-arnibal ng asukal. Kung may punto na, ilagay ang sinaing na malagkit. Haluin nang haluin. Kung makunat na ay hanguin at ilagay sa bandehado. Magbiyak ng dalawang niyog at kudkurin. Gatain ito nang malapot. Iluto na hanggang maging latik. Magbiyak ng isang niyog at kudkurin upang siyang gawing sawsawan.

BIBINGKA ESPESYAL

- **4 na itlog, pinaghiwalay**
- **3/4 na puswelong pulang asukal**
- **1¼ na puswelong gata ng niyog (1 malaking niyog)**
- **2 puswelong sinalang Swans Down Cake Flour**
- **4 na kutsaritang calumet baking powder**
- **¼ na kutsaritang asin**
- **3 pirasong kesong Laguna hiwa-hiwa**
- **lusaw na margarina**
- **magaspang na asukal**

Batihin ang pula ng itlog hanggang lumapot at magkulay limon. Tunawin ang asukal sa ½ puswelong gata ng niyog. Haluin at salain ang arina, asin at baking powder. Idagdag nang kutsa-kutsara sa asukal at gata ng niyog na pinagsangkap, nang salitan ang gata ng niyog. Batihing maigi. Isama ang pula ng itlog at paghaluin. Batihin ang puti ng itlog hanggang umalsa. Isama sa sangkap. Ihanay ang mainit na hurnuhan ng bibingka na may dahon ng saging na idinarang sa apoy. Ibuhos ang mga ½ puswelo ng sangkap sa mga hurnuhang may dahon ng saging. Patungan ng mga hiniwa-hiwang kesong Laguna. Takpan ng isang manipis na

IVERSITY OF
LIBRARY



lata o hierrong may nagbabagang uling o kaya'y bao ng niyog. Kung luto na ang bibingka, pahiran ito ng lusaw na margarina at budburan ng magaspang na asukal. Ipagpatuloy ang paghuhurno hanggang mamula-mula ang mga bibingka. Ihain nang mainit na may kinudkud na sariwang niyog. Nakagagawa ng 5 maliliit na bibingka.

MATAMIS NA KAMYAS

1 librang asukal "suchar"	1 pinggang kamyas

Bubutasin ng isang tinidor ang apat na tagiliran ng bawa't bunga ng kamyas at pipisain sa isang tabla hanggang lumabas ang lahat ng katas. Makatlong huhugasan sa tubig at makatlong pipigain hanggang lumabas ang katas na maasim; ibabad sa loob ng kalahating oras na sinamahan ng kaunting apog; muling huhugasan at tatlong oras o magdamag na ibababad sa tubig; muling huhugasan nang maingat, upang ang kamyas ay huwag madurog at saka lutuin sa arnibal hanggang sa luminaw at magkapunto.

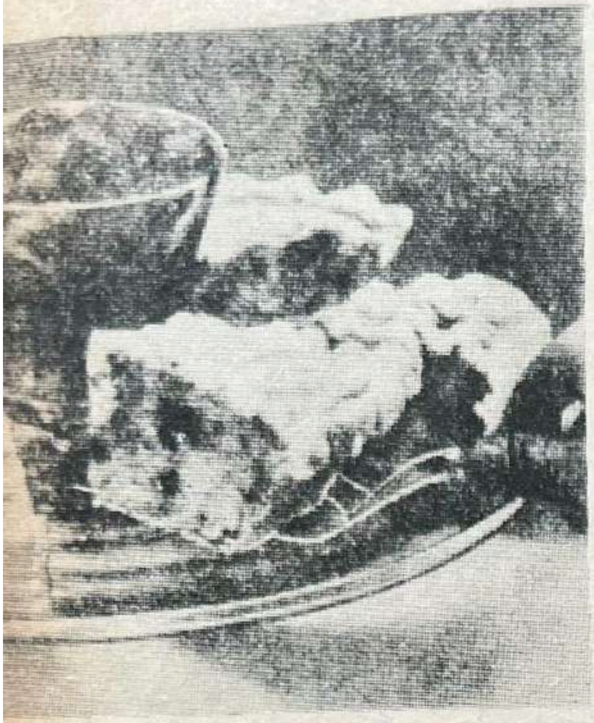
MATAMIS NA BAYABAS

Lalong angkop sa matamis na ito ang bayabas na manibalang. Talupan nang manipis, biyakin at alisin ang buto. Hugasan at itabi. Maghanda ng arnibal, na ang hati ay 2 puswelong asukal sa bawa't 1 puswelong tubig. Ilagay dito ang bayabas at pakuluan nang 10 minuto. Bayaang nakababad dito ang bayabas sa loob ng 7 araw at araw-araw ay pakukuluan nang ilang sandali. Sa huling araw, pakuluan ang bayabas hanggang sa matuyuan. Alisin ang ano mang asukal na mamumuo sa bayabas.
Itago sa isang malinis na bote o garapon.

MAHABLANGKONG MAIS

2 litrong darak ng mais na pino	½ kilong asukal na repinado
1 litrong galapong na bigas	2 niyog na ginata at sinala

Unahin ang gata, isunod ang asukal, galapong at ang darak ng mais. Haluing panay hanggang sa maluto. Ilagay na lahat sa tatso. Inining mabuti bago hanguin.
Maggata ng dalawang niyog at latikin. Ilagay sa plato ang mahablanko at lagyan ng latik sa ibabaw upang sumarap.



BUDING KALABASA

Maglalaga ng kalabasa at sasalain, magbabati ng itlog at babayaang mapahalo at lalagyan ng binayong kanela, asukal at mantikilya. Pagkatapos ay hahaluin at ilalagay sa hulmahan, matapos mapahiran ng mantikilya at ipapasok sa hurno o iluluto kagaya ng pagluluto sa bibingka.

KAMOTENG-KAHOY AT NIYOG

4 na tasang ginadgad na kamoteng-kahoy
2 tasang kinayod na niyog
1 kutsaritang asin
½ tasang mantikilya, tunawin
1½ tasang asukal

Paghalu-haluin ang lahat ng mga sangkap. Iwan ang kalahati ng mantikilya. Isalin sa pan na sinapinan ng dahong saging. Ipasok sa mainit na pugon. Sipilyuhin ng naiwang mantikilya ang ibabaw. Budburan ng asukal. Ibalik sa pugon at hanguin kung luto na.

NILUPAK NA SAGING

15 saging na saba (manibalang)
1 niyog na mura (kinudkod)
1 kilong asukal

Gilingin o ligisin ang nilagang saging. Ihalo ang niyog at asukal. Muling bayuhin hanggang maging parang kalamay. Ilagay sa bandehang pinahiran ng mantikilya.

OKOY

½ kilong toge
1 puswelong hipong maliliit
1 itlog
3 tokwa, hiniwa ng pahaba
achuete
betsin

Tunawin ang cornstarch o arina sa kaunting tubig na may atsuete at batihing kasama ng itlog. Timplahan ng konting asin. Banlian ang toge. Ilagay sa platito ang kaunting toge, ipaibabaw ang hipong binanlian at tokwa. Buhusan ng 3 kutsarang tinunaw na cornstarch o arina. Iprito ng lubog sa mantika. Ihain ng mainit, kasama ang sawsawang suka, pinitpit na bawang, asin at paminta.

GINATAN

- 2 tasang ginayat na kamote
- 1 tasang ubing ginayat nang manipis
- 1 tasang lamukot ng langkang hinog
- ½ tasang sago
- 10 gabing ginayat
- ½ librang asukal
- 2 niyog na kinayod

Ibubukod ang unang gata ng niyog na walang banto. Sa dalawang basong tubig ay muling gagatain ang kinayod na niyog at ito ang gagawing pinakasabaw. Sabay o paminsanang iluluto dito ang lahat na magkakalahok, maliban ang saging at langka na saka ilalahok kapag ang gabi ay luto na. Pababayaan sa apoy na mga sampung minuto at lima pang minuto ang pararaanin bago hanguin sa apoy, at katapusang ilalahok ang gata ng niyog na ibinukod.

BOLA-BOLANG GALAPONG NG BIGAS

- ⅓ salop na galapong ng malagkit
- 2 niyog na magulang
- ½ librang asukal "suchar"

Mamasahin sa tubig ang ikaapat na bahagi ng galapong na malagkit. Palalaparin at hihiwain ng pahaba na ang haba ay ikaapat na bahagi ng isang metro at ang laki ay gadaliri; puputulin ng tig-isang pulgada at gawing bola-bola, at pagugulungin sa galapong na natira na nakalagay sa isang bilao, upang pagulung-gulungin at huwag magkadikit-dikit. Sa isang palayok ay maglalagay ng tatlong basong tubig at ang gata ng dalawang niyog. Pagkulo ng tubig na kalahok ng gata ay ilalagay o isasahog ang mga bolita at ang galapong na pinagpagulungan at pababayaan sa apoy hanggang sa maluto ang mga bolita.

BIBINGKANG MAKAPUNO

- 1 tasang gatas
- ½ tasang makapuno
- 1 tasang galapong
- 5 pula ng itlog
- ½ tasang arina
- ½ kutsaritang vanilla
- 2 kutsarang mantikilya

Batihing mabuti ang mga itlog at ihalo ang pinagsamang asukal at arina. Isalin ang gatas. Ihalo ang makapuno at tinunaw na mantikilya. Isalin ito sa hulmahang may saping dahon ng saging at ipasok sa pugong may katamtamang init. Kung lutu-luto na, sipilyuhin ng mantikilya ang ibabaw. Budburan ng asukal at lutuin hanggang pumula.

BIBINGKANG KAMOTENG-KAHOY O KASABA

4 na puswelong bagong pitas na kamoteng-kahoy
2 kutsarang tinunaw na mantekilya
3 itlog
2 puswelong asukal
1 kutsarang asin
½ puswelong kakang-gata
ginayat na kesong pula o hiniwang kesong puti

Talupan at gadgarin ang kamoteng-kahoy. Batihin ang itlog, idagdag ang asukal, mantikilya at asin. Haluing mabuti. Isama ang kamoteng-kahoy at gata. Haluin uli. Maglagay ng dahon ng saging sa hurnong luad. Dito isalin ang tinimplang kamoteng-kahoy. Isalang sa karaniwang paraan ng pagluluto ng bibingka, na may apoy sa ilalim at may apoy sa ibabaw, o sa oven kung mayroon. Bago ganap na maluto ay lagyan ng kakang-gata sa ibabaw at budburan ng keso. Saka hustuhin ang luto.

PUTO MAYA

1 tasang bigas na malagkit
2 tasang bigas na hindi malagkit
1 tasang asukal "suchar"
1 niyog na kinayod
Gata ng niyog

Sa isang tasa at kalahating tubig na may kasamang gata ng niyog at asukal, ay isasaing ang bigas na may halong malagkit. Kapag luto na, ay mainit pang ihuhulma sa isang tasa at bawa't tumpok ay lalagyan ng isang kutsarang kinayod na niyog at sa ibabaw nito ay isang kutsarang asukal. Ang asukal na ito ay hindi yaong isinama sa pagkasaing. Ito ang kakaning ipinagbibili.

BUDIN

1 pan amerikano
2 malaking lata ng gatas
2 itlog
½ puswelong glazed fruits (nabibili sa groserya)
½ puswelong pasas
½ puswelong asukal
½ puswelong arnibal na may punto ukol sa liyanera
¼ puswelong tubig

Tunawin ang asukal sa gatas. Alisin ang paligid na malutong ng tinapay at ibabad sa gatas. Isama ang itlog at glazed fruits. Haluing mabuti. Lagyan ng arnibal na may punto ang isang liyanera. Ilagay dito ang halu-halong sangkap. Ilagay sa isang sisidlang may tubig ang liyanera at ipasok na hurnong may init na 350°F. Bayaang mga 40 minuto. Palamigin at isalin sa isang bandehado.

ANG ARNIBAL

1 puswelong asukal
½ puswelong mainit na tubig

Tunawin ang asukal sa tatso. Kapag namumula na ang asukal, idagdag ang tubig. Bayaang magpunto.

MASAPODRIDA

⅔ puswelong kinudkud na niyog
¼ puswelong asukal
½ puswelong arina
⅛ kutsaritang asin
1 pula ng itlog
¼ puswelo ng margarina

Salain ang arina at asin at isama ang niyog. Haluing mabuti at idagdag na dahan-dahan ang tinunaw na mantika. Batihin ang pula ng itlog at idagdag ang asukal. Isama ito sa arina. Masahin. Ilatag na may kapal na ¼ pulgada. Hiwain sa laking nais ang bawa't piraso o kung may pangkorte ng biskuwit ay iyon ang gamitin. Ang bawa't piraso ay pahiran ng pula ng itlog at budburan pa ng asukal. Lutuin sa mainit-init na hurno.

"PINEAPPLE PIE"

1 kutsarang arina
pinya
3 kutsaritang asukal
1 tasang asukal

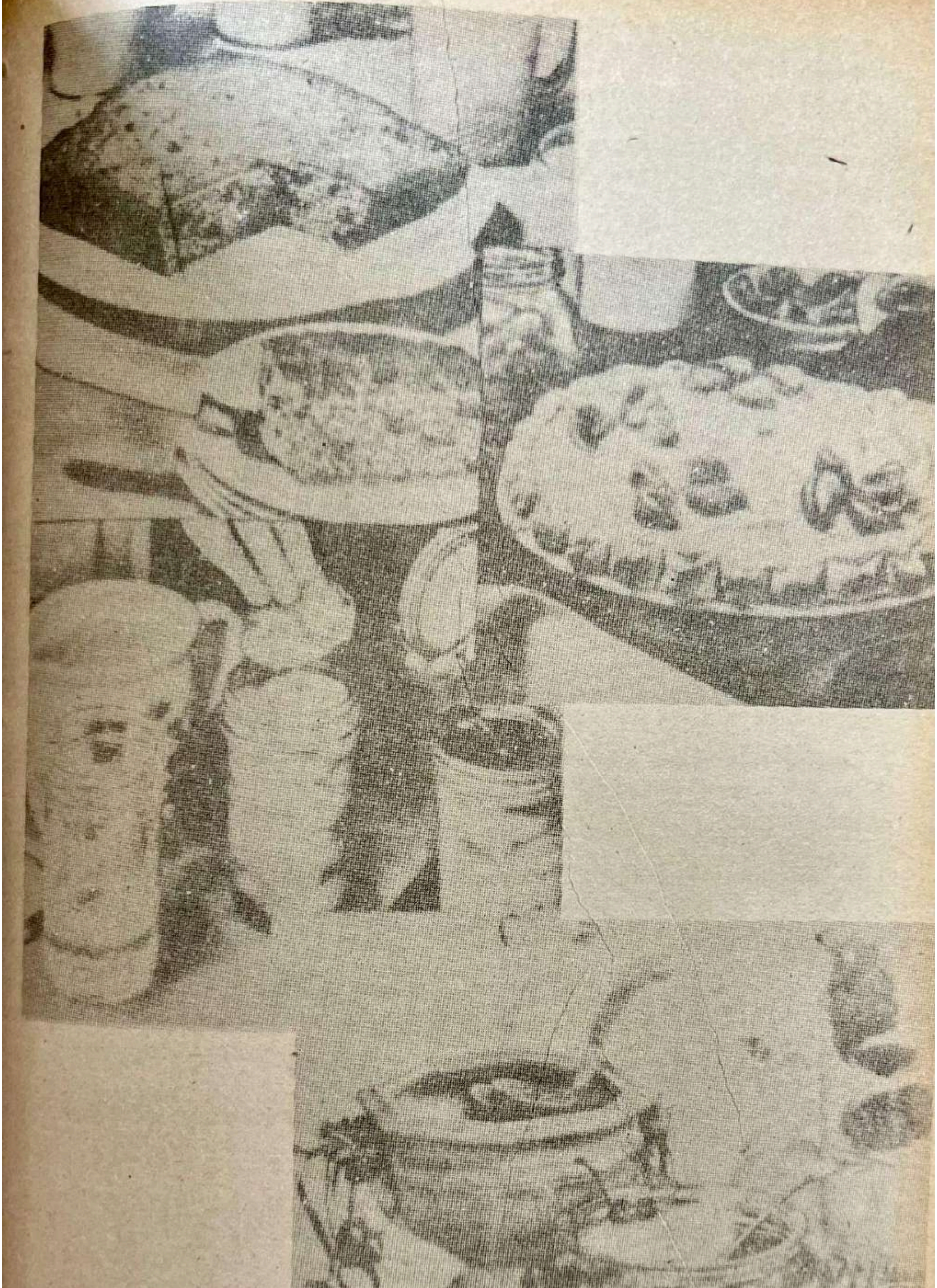
Talupan ang pinya. Pakuluan. Hiwain nang pakudrado. Paghaluin ang isang kutsarang arina at 3 kutsarang asukal. Isalin ang ½ tasang gatas.

Paghaluin ang arina at ½ tasang gatas. Ilatag at iayos sa cake pan. Isalin ang panlaman. Takpan ng pie crust at ipasok sa pugong may katamtamang init. Hanguin pagkaraan nang mga 30 minuto.

'FRUIT CAKE'

1 tasang tubig
1 tasang minatamisang balat ng suha
1 tasang minatamisang kundol, kudra-kudraduhin
⅓ tasang cherry brandy
1 tasang pasas
1 tasang bukayo o kinayod na buko
1 tasang pili

Paghalu-haluin ang lahat ng mga sangkap at iwan nang magdamag sa loob ng ice box. Ihanda ang sumusunod:



1½ tasang mantikilya
1 tasang asukal
3 tasang arina
2 kutsarang baking powder
3 kutsaritang asin
6 na itlog

Gawing krema ang mantikilya. Ihalo ang asukal. Batihing mabuti ang mga itlog. Ihalo ang mantikilyang ginawang krema. Isama ang arina at huling ihalo ang mga prutas. Pahiran ng mantika ang loaf pan saka budburan ng kaunting arina. Ilagay ang inihandang mga sangkap. Ihurno nang mga isang oras na mahigit sa pugong may katamtamang init.

SANTOL PUNCH

10 santol
10 kalamansi
3 tasang asukal
10 tasang tubig

Banlian ang mga santol. Talupan at biyakin sa apat o anim na bahagi. Ilaga ang santol sa stainless na lutuan. Salain kung malambot na. Ihalo ang katas ng kalamansi at asukal. Haluing mabuti. Palamigan. Maaaring busan ng kaunting brandy.

MALAMIG NA PAPAYA

1 tasang minasang papaya
4 na kutsarang katas ng kalamansi
3 tasang tubig
½ tasang asukal

Salain ang minasang hinog na papaya. Ihalo ang tubig, katas ng kalamansi at asukal. Haluing mabuti. Palamigin saka ihain.

INUMING GUYABANO

1 tasang hinog na guayabano
2 kutsarang katas ng kalamansi
10 kutsarang asukal
4 na kutsarang katas ng duhat
4 na tasang tubig, malamig

Paghaluin ang guayabano, katas ng kalamansi, asukal at katas ng duhat. Salain ito. Ihalo ang malamig na tubig saka ihain.

MANGGA AT KALAMANSI

½ tasang asukal
1½ tasang mangga, masahin
3 tasang tubig
½ tasang katas ng kalamansi

Gumawa ng malinaw na sirup sa pamamagitan ng paghahalo ng asukal at tubig. Palamigin. Ihalo ang laman ng hinog na mangga at katas ng kalamansi. Isalin ito sa ibabaw ng mga tipak na yelo.

LITSIYAS AT BUKO

2 buko
1 latang litsiyas
1 latang katas ng pinya
1 tasang alak
¼ tasang katas ng kalamansi
1 tasang pulang asukal

Itabi ang sabaw ng dalawang buko. Kayurin ang laman. Ilagay sa mangkok na para sa punch (inuming malamig). Isalin ang litsiyas, katas ng pinya, alak, katas ng kalamansi at asukal. Haluing mabuti. Palamigin saka ihain.

KATAS NG UBAS AT KAHEL

1 puswelong katas ng kahel
1 puswelong katas ng ubas
½ puswelong katas ng limon
½ puswelong asukal
2 puswelong tubig

Ihalo ang asukal sa tubig. Gawing arnibal. Palamigin. Isama sa arnibal na ito ang katas ng mga prutas. Ibuhos sa isang sisidlang may tinilad na yelo.

GULAMAN AT MANGGA

1 malaking hinog na mangga
1 maliit na kahong pasas
1 habang gulaman
½ kilong puting asukal
3 litrong tubig

Talupan ang mangga at hiwa-hiwain. Tunawin ang gulaman saka pakuluing kasama ang tubig at asukal. Pakuluin nang mga 20 minuto. Salain. Palamigin. Kung malapit-lapit nang mabuo, ihalo ang mangga at pasas. Iwan hanggang mabuong tuluyan.

PINYA AT GULAMAN

1 habang gulaman (pula)
1 maliit na latang pinya
1 tasang asukal
½ tasang malapot na gatas
1½ tasang tubig

Pakuluin ang tubig. Ihalo ang asukal. Hugasan ang gulaman at patakin sa tubig na may matamis. Kung tunaw na ang gulaman, hanguin sa apoy at isalin ang gatas. Salain ang pinaghalu-halo at ilagay sa hulmahan. Ihalo ang pinya (kasama ang sabaw) at ipasok sa palamigan hanggang mabuo.

BUTTER CAKE

3½ puswelong arina
2 kutsaritang baking powder
2 puswelong asukal
1 kutsaritang vanilla
½ puswelong arina ng mais
1 puswelong mantekilya
8 itlog
1½ puswelong gatas ebaporada

Salain ang arina, arina ng mais at **baking powder.** Paghaluin ang mantekilya at asukal hanggang sa maging pino ang salat. Isunod ang itlog, nang isa-isa. Idagdag na magkasalit ang gatas at arina, na sisimulan sa arina at sa arina rin magtatapos. Isalin ang masa sa isang hurnuhang may sukat na 13" x 9" ½" x 2." Isalang sa hurnong may init na 350°F sa loob ng mula sa 45 hanggang 50 minuto.

"ICING"

1 maliit na lata ng gatas ebaporada
1 puswelong asukal
1 kutsaritang vanilla
1 puswelong mantekilya
4 na itlog na halung-halo

Paghaluin ang mantekilya at asukal. Idagdag na unti-unti ang gatas. Ipagpatuloy ang paghalo hanggang sa maging pino ang salat. Isunod ang **vanilla.** Sa pagpapahid sa ibabaw at tabi ng **cake**, gumawa ng nais na palamuti sa pamamagitan ng panlagay na **spatula,** o kutsarang kahoy na lapad.

BIBINGKANG GALAPONG

1 tasang asukal
2 tasang arina
½ kutsaritang asin
4 kutsarang mantika
2 tasang gata (1 tasang gatas na hinaluan ng 1 tasang tubig)
2 kutsarang mantikilya
3 kutsarang baking powder

Ihalo ang asukal sa binating itlog. Isama ang asin at arina. Unti-unting ihalo ang gatas. Ilahok ang mantikilya at **baking powder.** Isalang sa hurno. Pagkalipas ng dalawampung minuto ay haplusan ng mantikilya sa ibabaw. Lutuin hanggang sa pumula-pula.

KUTSINTA

1½ tasang tubig
¾ tasang asukal
1 tasang arina
1 kutsaritang lihiya

Paghaluin ang asukal at tubig at pakuluin. Palamigin pagkatapos. Ihalo ang arina at batihing mabuti. Isama ang lihiya. Ihulog sa hurno at lutuin sa loob ng labinlimang minuto. Lagyan ng kinayod na niyog sa ibabaw.

ANG PAGKAIN AT ANG PAGLULUTO

Ang isang ina ng tahanan ay dapat mag-aral na masusi ukol sa pagkaing ihahain sa kanyang mga kaanak. Huwag isiping sapagka't kayo'y dukha't walang maraming salaping ibibili ng masasarap na pagkain, ay maaaba na sa hapag-kainan. Laging isaisip na ang mabuting pagkain ay iyong kakukunan ng mahahalagang sangkap na makapagpapalusog at makapagbibigay ng lakas sa katawan. Nagkakamali ang mga nagsasabing putsero, apritada, mitsado o iba pang mamahaling pagkaing karne at baboy lamang ang mahusay. Wala sa kamahalan ng pagkain ang pagkamahusay nito para sa katawan. Ang mabuti ay yaong nagtataglay ng mahahalagang sangkap na kailangan natin upang maging malusog at malakas.

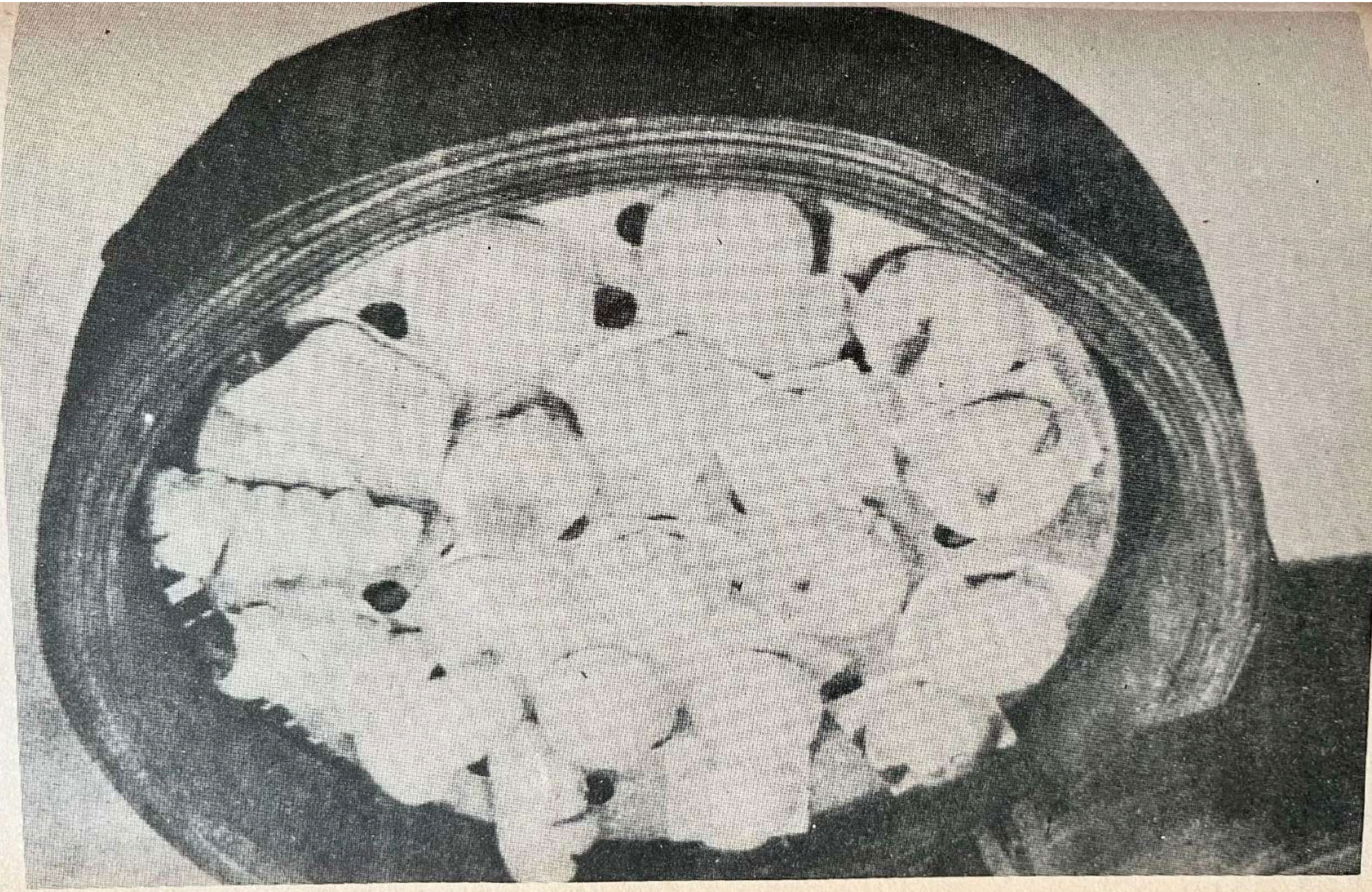
Ang mga sangkap na ito na nagbibigay ng lakas at kalusugan ay ang mga sumusunod:

1. Proteina — ang sangkap na nagpapalaki at nagsisilbing panghalili sa mga sirang bahagi ng ating laman. Araw-araw ay may mga bahagi ng ating katawan na kusang nauubos o nasisira. Kailangan ang **proteina** upang mahalinhan ang mga iyan. Ang mahalagang sangkap na ito ay makukuha natin sa gatas, itlog, karne, isda, bitswelas, at iba pa. Kaya, kung maaari ay ipaghanda ang inyong mga anak ng isang itlog araw-araw sa tuwing agahan. Marahil ay sasabihin ninyo: "Ano ba ang ipagbibibili ko ng itlog?" Kung wala ang isa ay maaaring ihanda ang iba. Kung walang itlog ay ihanda ninyo ang gatas. Kung walang gatas ay isda. Kayong mga inang nasa lalawigan ay hindi maaaring mawalan ng kahit alin sa mga nabanggit na sangkap sa inyong pagkain.

2. Taba — Ito ay sangkap na kailangan upang mabigyan tayo ng init at nang hindi tayo lulugo-lugo. Ang isang batang kulang nito ay matamlay at walang ganang tumakbong katulad ng iba. Ito, kasama ng asukal at almirol (**sugar** at **starch**), ay lubhang kailangan lalo na ng mga malilikot ninyong bunso. Nakukuha ito sa mais, **oatmeal**, bigas, kamote, patatas, mantikilya, keso, atb.

Nagkakamali ang iba sa pag-aakalang ang alak ay may sangkap na nakapagpapasigla. Anumang uri ng pagkaing may alkohol ay hindi matatawag na pagkain. Malabis ang naibibigay nitong init sa katawan at dahilan dito ay nakapipinsala sa halip ng makabuti. Hindi ito nakapagpapalusog, bagkus pa'y nakapagpapahina.

Ang mga payat na bata ay higit na nangangailangan ng pampainit na pagkain sa katawan.



3. Tubig — Ito'y lubhang kailangan ng katawan upang maisaayos ang pagdaan ng pagkain sa bituka. Nililinis din nito ang tubo natin sa tiyan, o ang bituka na siyang pinagdaraanan ng pagkain. Sinasabing dalawa sa tatlong bahagi ng ating timbang ay tubig. Kaya kung tumitimbang tayo ng siyamnapung libra ay animnapung libra ang tubig. Ang ating laman, buto at dugo ay may halong tubig. Marami na tayong nabalitaang mga kawal na nakatagal nang hindi pagkain nguni't nagpilit makainom kahit na sa sapa. Ito ay nagpapakilalang mahalagang lubha ang tubig sa ating katawan. Ang tubig ay tumutulong sa pagtunaw sa ating pagkain. Ugaliing uminom na lagi upang malinis ang loob ng katawan. Igising din ang mga bunso ninyo sa ugaling ito.

Bukod sa tubig ay mayroon ding pagkaing nakatutulong sa paglilinis ng ating bituka. Ang matigas na bahagi ng repolyo, ang balahibo ng sitaw na karaniwan nating inaalis, ang balok ng dalandan ay nakatutupad din sa gawaing ito. Kung marami tayo ng mga ganitong pagkain ay hindi natin kakailanganing madalas ang manggagamot.

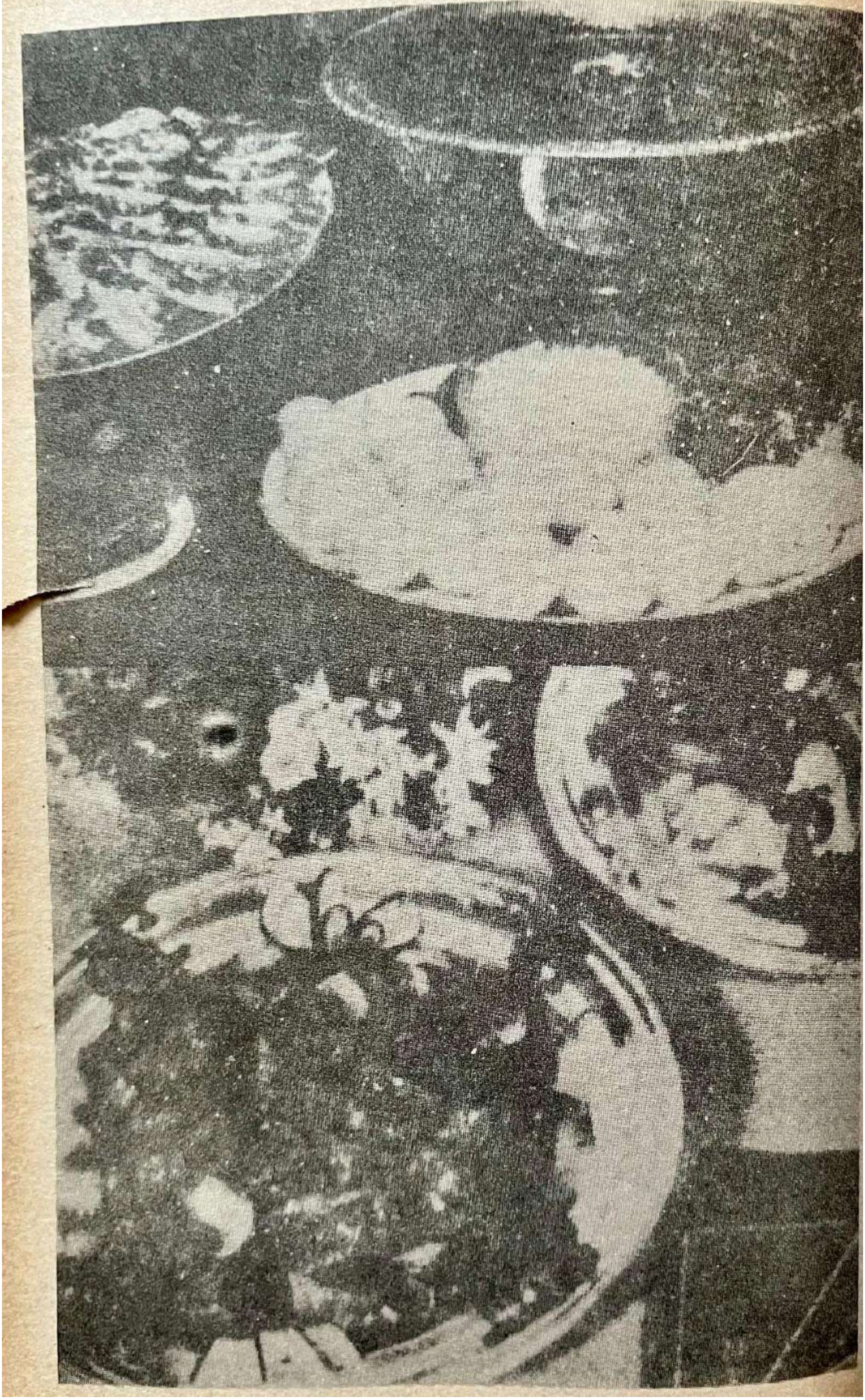
4. Bitamina — Ito ay nakukuha sa mga bungangkahoy at gulay na gaya ng ispinakas, letsugas, repolyo, petsay, mantikilya, keso, at bigas. Huwag huhugasang mabuti ang bigas upang hindi maalis ang panlabas na siyang lubhang kailangan ng katawan.

Ang bitamina ay kailangan ng katawan upang maging bahagi nito. Tulad sa isang bahay, kapag wala ang haligi, tablang pansahig at pandinding ay hindi ito mayayari.

5. Bakal **(Iron)** — Ito ay nakikita sa ating dugo. Ang marunong na Kalikasan ay nagtago ng bakal sa dilaw na carrot, dahon ng espinakas, itlog, mga bungangkahoy, atay ng baka, talaba, pasas, prunes, mansanas at dalandan. Ang bakal ay nagbibigay ng lakas sa katawan.

6. Kalsio **(calcium)** — Ito ay isa pang uri ng pampalakas sa ating mga buto at ngipin. Ugaliing lagi ang paghahanda ng mga pagkaing mayroon nito, gaya ng gatas, mga bungangkahoy at gulay. Ang cauliflower at espinakas ay sagana sa sangkap na ito.

Nariyan, mga ina, ang mga sangkap ng mabuting pagkain para sa ikalulusog ng ating mga kaanak. Inihahain namin sa inyo at bahala na kayong mag-ayaw-ayaw, wika nga. Sa abot ng inyong bulsa ay piliting maihain ang mura man ay mabuti namang pampalusog sa katawan ng ating mga mahal sa buhay.



MABUTING PAGKAIN

Kakulangan lamang nang sapat na pagkaunawa ang madalas nagiging sanhi ng mga sakit na bunga ng hindi wastong pagkain. Maraming mga magulang ang hindi nakakaalam kung ano ang mga wastong pagkain para sa kanilang mga anak at kung anong mga pagkain ang dapat maging katimbang ng salaping kanilang ginugugol. Hindi nila nakukuro na ang kanilang mga anak ay sadyang dapat na sanayin sa mga wastong pagkain, at ang pag-inom ng kape at pagkain nang hindi sa oras ay lalong higit na masama sa mga bata kaysa mga matatanda. Hindi nila nalalaman ang pangangailangan ng maluwat na tulog at pagpapahinga ng kanilang lumalaking mga anak.

Ang salaping gugugulin sa pagkain ay dapat gugulin nang buong katalinuhan. Ang lahat nang magagawa ay dapat gawin, upang ang ating mga anak ay maiwasan ang panghihina at kapinsalaan nang dahil sa hindi wastong pagkain.

Kailan ma't tayo ay magtitipid dahil sa pagkain, ang matitipid natin ay ang ating ginugugol sa (1) mga inuming gaya ng "cream soda" at iba pang wala namang kabuluhan at halaga sa katawan ng tao; (2) mga kendi at matamis; (3) lubhang napakaraming pagkaing nagtataglay ng almirol. Ang isang batang makainom ng isang tasang gatas, makakain ng kaunting bungangkahoy o gulay kaya, at kaunting kanin at isda, ay higit na may kabutihang napapakinabang at natatamo kaysa isang batang kumain ng lubhang maraming kanin at isda at uminom ng kape. Ang kakulangan natin sa gatas, sa gulay at sa bungangkahoy ang siyang nagiging sanhi ng malaking kahinaán ng katawan. Kailan man ay hindi wastong pagtitipid ang pagtitipid sa hindi pagbili ng gatas, ng bungangkahoy, ng gulay, at ng itlog.

Kailan ma't mayroon tayong lugar sa ating bakuran, magtanim tayo ng mga bungangkahoy na namumunga at ng gulay. Ang sariwang bungangkahoy at gulay ay nagtataglay ng maraming katas na kinakailangan ng ating katawan kaysa mga nabibiling nakalagay sa mga lata. Kung mayroon pa rin tayong lugar, lalo tayong makapagtitipid kung tayo ay mag-aalaga ng manok, maging dahil man lamang sa itlog nila. Lalong nakamumura ang bumibili ng biglaan, kung marunong tayong mag-ingat upang ang pagkain ay huwag masira, mapanis o mabulok. Ang isang malaking lata ng gatas (14½ onsas) ay higit na mura kaysa maliit na lata (6 onsas). Ang mga pagkaing balut-balot lamang, kung mapag-iingatan nating huwag mapuno ng dumi, ay lalong mura kaysa nabibiling nakalagay sa mga kahon at mga lata. Ang kamatis, maging sariwa at maging nasa lata, ay kasing buti rin ng kumain ng suha o lukban. Ang karne ay hindi natin kinakailangang kanin nang hihigit sa minsan sa loob ng maghapon. Ang dagdagan natin sa ating pagkain ay ang itlog.

Dapat nating laging alalahanin na ang gatas, ang gulay, at ang bungangkahoy ay kailangang kanin natin sa araw-araw.

TALAAN NG MAINAM NA PAGKAIN

Unang Hanay or Grupo

Sa ikapagkakaroon ng ilang likas na katas at ng sustansyang "protein" na nagpapalusog sa katawan ay kailangan ang sumusunod na uri ng pagkain:

Gatas — maging sariwa, maging pinakulo o pinasubo o maging tinuyo.

Ikalawang Hanay o Grupo

Sa ikatatamo ng karbon na nagbibigay lakas, sigla at init sa katawan ay kailangan ang mga sumusunod na uri ng pagkain:

Isang Halamang Mabutil o Isa Kayang Gulay

Mga Halamang Mabutil—bigas, mais, trigo (tinapay).

Gulay na Ugat—kamote, gabi, ubi, kamoteng kahoy.

Kung mayroon na tayong kanin o iba kayang halamang binutilan o mabutil, hindi na kailangan ang magkaroon pa ng gulay na ugat yayamang sila ay kapuwa nagbibigay sa atin ng iisang uri ng pagkain: ang karbon. Dahil dito, ang nararapat nating gawin ay piiiin na lamang ang lalong pinakamarami sa ating nayon o pook at ang nabibili sa lalong murang halaga.

Ikatlong Hanay o Grupo

Sa ikatatamo o ipagkakaroon ng sustansyang "protein" na nagpapalusog sa katawan, kailangan ang mga sumusunod na uri ng pagkain:

Itlog

Karneng may laman at taba—hindi panay na laman.

Isda

Manok — lalong mabuti ang mataba
Sitsaron
Munggo o balatong
Gulay na buto (bataw, sitaw, patani at iba pa).

Ikaapat na Hanay o Grupo

Sa ikatatamo o ipagkakaroon ng ilang uri ng likas na katas at ng bitamina upang huwag nang mangailangan pa ng paggamit ng purga ay kailangan ang mga uri ng pagkaing sumusunod:

Gulay na Dahon — Petsay, mustasa, letsugas, repolyo, kangkong, dahon ng beets, dahon ng kamote.

Gulay na Bunga — Kalabasa, talong, okra, sili, carrots, sayote, pusod ng sibuyas.

Ang mga murang gulay na buto tulad ng sitsaro, sa kanila pang tinubuang silid na tinatawag na **pod** ay maaaring mapabilang sa mga pagkaing kabilang sa Hanay o Grupong Ikaapat yayamang ito ay may uring gulay na dahon at gulay na bunga. Ang uri ng pagkaing ito ay napakahalaga sa mga batang lumalaki sapagka't ito ay nagtataglay ng likas na katas na kailangan sa paglusog ng katawan ng tao.

Ikalimang Hanay o Grupo

Sa ikapagkakaroon o ikatatamo ng lalong maraming likas na katas at ng bitamina ay kailangan ang mga sumusunod na uri ng pagkain. Ang mga bungangkahoy ay kailangang kanin nang hilaw kailan man at ito'y maaari sapagka't ang pagluluto nito ay nag-aalis ng karamihan sa mga bitamina na taglay nito sa pagtubo.

Bungangkahoy — Suha o lukban o iba pang bungangkahoy na kauri nito, pinya, kamatis, papaya, saging.

Ikaanim na Hanay o Grupo

Sa ikapagkakaroon ng taba ay kailangan ang mga sumusunod: Gatas (ang mantikilya); niyog o iba pang kauri nito; mani; lahat ng uri ng matabang karne; mantika, **oleomargarine** o iba pang pampalit sa mantikilya.

Manok — lalong mabuti ang mataba
Sitsaron Munggo o balatong
Gulay na buto (bataw, sitaw, patani at iba pa).

Ikaapat na Hanay o Grupo

Sa ikatatamo o ipagkakaroon ng ilang uri ng likas na katas at ng bitamina upang huwag nang mangailangan pa ng paggamit ng purga ay kailangan ang mga uri ng pagkaing sumusunod:

Gulay na Dahon — Petsay, mustasa, letsugas, repolyo, kangkong, dahon ng beets, dahon ng kamote.

Gulay na Bunga — Kalabasa, talong, okra, sili, carrots, sayote pusod ng sibuyas.

Ang mga murang gulay na buto tulad ng sitsaro, sa kanila pang tinubuang silid na tinatawag na **pod** ay maaaring mapabilang sa mga pagkaing kabilang sa Hanay o Grupong Ikaapat yayamang ito ay may uring gulay na dahon at gulay na bunga. Ang uri ng pagkaing ito ay napakahalaga sa mga batang lumalaki sapagka't ito ay nagtataglay ng likas na katas na kailangan sa paglusog ng katawan ng tao.

Ikalimang Hanay o Grupo

Sa ikapagkakaroon o ikatatamo ng lalong maraming likas na katas at ng bitamina ay kailangan ang mga sumusunod na uri ng pagkain. Ang mga bungangkahoy ay kailangang kanin nang **hilaw** kailanman at ito'y maaari sapagka't ang pagluluto nito ay nag-aalis ng karamihan sa mga bitamina na taglay nito sa pagtubo.

Bungangkahoy — Suha o lukban o iba pang bungangkahoy na kauri nito, pinya, kamatis, papaya, saging.

Ikaanim na Hanay o Grupo

Sa ikapagkakaroon ng taba ay kailangan ang mga sumusunod: Gatas (ang mantikilya); niyog o iba pang kauri nito; mani; lahat ng uri ng matabang **karne; mantika, oleomargarine** o iba pang pampalit sa mantikilya.

ANG INYONG KUSINA

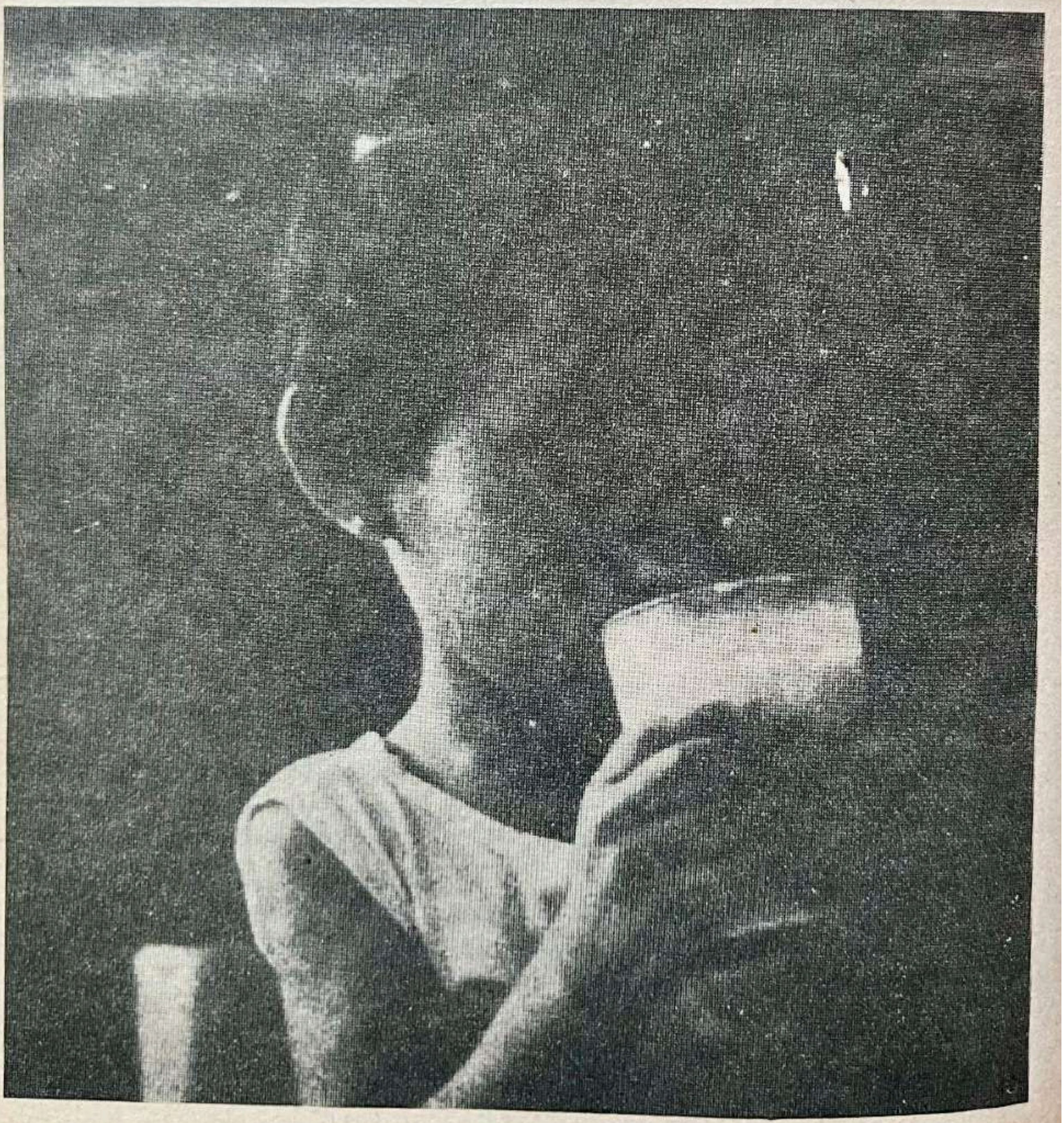
Ang kusinaan ay isa sa mahahalagang bahagi ng iyong tahanan. Ang babae ay nakilala sang-ayon sa kalagayan at kaayusan ng kanyang kusina. Sikaping maging malinis at maayos ang kusinaan. Noong araw ay sapat na ang dalawa o tatlong tapayan, isang kalan o dapugan, at isang dulang upang tawaging kusinaan. Iyan ay noon pang wika nga, ay "bata pa si Sabel." Noon ay hindi gaano ang kaunlaran ng ating kababaihan. Nguni't ngayon namang nakarating na rito ang mga pampaganda ng mukha ay kailangang magkaroon na rin ng kagandahan ang ating kusinaan. Kung tayo ay dukha ay maaaring magkaroon lamang tayo ng isang paminggalan, iyong nabibili sa maglalako na mainam pagsalansanan ng mga pinggan, tasa at platito. Pamalagiing malinis ang paminggalan. Huwag mag-imbak ng kung anu-anong tira o labing pagkain sa salansanang ito ng pinggan. Ito ay walang takip ni bakod kaya hindi mahahadlangan ang mga ipis o butiki at maging alupihan sa pagdalaw dito. Ang anumang uri ng pagkain ay hindi dapat ilagay dito. Kung walang taguan ng pagkain ay sikaping makabili man lamang ng mga suklob na bilog o taluhaba, iyong yari sa maliliit at pinong alambre na may paligid na lata. Ito ang gawing panakip sa inyong mga pagkain. Lalo sanang mabuti kung kayo ay may paminggalang yari sa kahoy at may panabing na tinatawag na **tela metalika**. Dito man ay huwag kayong mag-iimbak ng mga labing pagkain. Ang maliliit na pirasong isda o karne ay magdudulot ng masamang amoy sa buong taguan ng ulam. Ang maliliit na pirasong ito, lalo na kung nahipo na ng kamay, nakurutan na at nalamas ay magkakaroon ng maliliit na hayop na hindi nakikita maliban kung gagamit ng isang mikroskopyo **(microscope)**. Ang mga hayop na ito ang sumisira sa mga nalamas na labi at kung atin pang kakanin, ay maaaring pagbuhatan ng sakit kundi man tayo tiyak na malason at madala tuloy sa pagamutan. Kaya, mga ina, huwag na nating pag-arimuhanan ang mga tira-tirang iyan. Ipakain na natin sa ating mga pusa at asong napakikinabangan din natin.

Saka, ang mga tira-tirang bagay ay totoong nag-aanyaya sa mga hayop na pumipinsala, gaya ng ipis, langgam, atb. Ang dulo tuloy, maglagay man kayo ng mahuhusay na pagkain ay pilit na iipisin o lalanggamin.

Araw-araw, sa tuwing malapit nang mamahinga ay sikaping malinis ang paminggalan upang mamalaging mainam na taguan ng pagkain. Sa ganito'y maiiwasan ang pangangamoy ng loob, na pagbubukas pa lamang ay malalanghap na. Ang sabon ay mainam na panlinis nguni't lalo sanang mainam kung makapaghahanda kayo ng tinatawag na cleanser, iyong pulbos na puting nasa lata. Ito ay mahusay na panlinis hindi lamang sa mga pinggan, kundi gayun din sa kahoy na namantsahan.

Kung sa kusinaan ay may bintana, bagay na karaniwan na rin naman, higit na magiging kaiga-igaya ang kusinaan. Makikita ninyo't masisiyahan kayo at malilibang pa kung habang nagluluto ay maminsan-minsang mamamasdan ang mga tumutubong luntian. Ang mga halamang gaya ng tinatawag na ivy, eletsong may pinong dahon, at iba pang gaya nito na hindi lubhang maselan at tumutubo kahi't sa lilim ay magandang palamuti sa kusinaan o iba pang bahagi ng tahanan. Ang mga ito'y nakakaaliw sa paningin.

Kasiya-siya ang umikut-ikot sa kusinaan kung ito ay nakahahalina.



MGA TAGUBILIN SA MGA BABAE TUNGKOL SA MGA GAWAIN SA BAHAY

Kung tatalupan ang patatas ay huwag kakapalan upang hindi mawala ang sustansiya na nasa tabing-tabi ng balat.

Ihanda ang gulay kung malapit nang ihain ang pagkain.

Huwag ibababad sa tubig ang gulay.

Kung lulutuin ang mga gulay ay gumamit ng kaunting tubig lamang.

Lagyan ng kaunting asin ang tubig.

Ang sariwang gulay ay nagtataglay ng bitaminang nawawala kapag nalutong mabuti.

Ang isda at lamang-dagat gaya ng alimasag, tulya, kanturi, talangka, atbp., ay nagtataglay ng bitamina at mineral na dapat ugaliing kanin upang hindi tubuan ng tinatawag na bosyo o buklaw.

Upang hindi manikit ang ipinipritong karne ay dapat ihulog ito kung ang mantika sa kawali ay mainit na.

Ang kalamansi ay hindi dapat mawala sa menu ng isang ina. Ito ay sagana sa bitamina C na pampalusog sa katawan, pampalakas at mainam na panlaban sa mga karaniwang sakit gaya ng sipon. Minsan man lamang isang araw, kung tanghalian o matapos maghapunan ay magpiga ng tatlo o apat na kalamansi sa isang basong tubig at timplahan ng sapat na asukal upang maging limonada. Ito ay magugustuhan ng inyong mga anak kung magiging palagiang inumin. Higit itong mahusay kaysa mga inuming may espiritu, wika nga.

Upang mabatid kung ang milon ay matamis, ilagay ninyo ang inyong hintuturo sa puwit at isundot-sundot. Kung matigas ay asahang matamis ang milon.

Kapag makabog ang pakwan ay bilhin at matamis.

Pindutin ninyo ang alimasag sa bahaging tabi ng sipit, sa tiyan. Kapag hindi lumubog ang inyong daliri ay mataba ang alimasag ninyong napili.

Kung maghahalo kayo ng dahon ng sili sa ginisang manok o isda ay huwag ninyong daramihan. Lalabas na hindi mainam ang lasa.

Ang alimangong aligihan ay iyong nanganganinag ang pula. Bukod dito ay suriin ninyo ang mga sipit. Kapag tila pulpol ang mga sipit ay asahang mataba at malinamnam ang lasa, nguni't kapag matutulis ang sipit ay huwag ninyong bilhin kahit namumula at iyon ay tiyak na payat.

Kung gagawa ng mga bola-bola, maging ito ay isdang durog o karneng giniling, lagyan ng arina ang inyong kamay upang hindi manikit. Ganito rin ang gawin kung patatas na bilog ang iluluto.

Ang puting paminta ay higit na mainam kaysa itim. Sikaping ito ang ipanlasa sa inyong mga luto. Bukod sa hindi gaanong masangsang ang amoy ay higit pang masarap.

Kung mag-iihaw kayo ng mais, sikaping maibabad muna ang mais sa malamig na tubig sa loob ng isang oras.

Upang hindi manikit ang karne sa kaserola o kalderong pinaglalagaan ay pakuluin muna ang tubig bago ilagay ang karne.

Ang pagkakaliskis sa isda ay magiging madali kung ito ay ibababad muna sa tubig sa loob nang kumulang-humigit na labinlimang minuto.

Masarap ihalo ang abukado sa isda o manok kung ito ay iihaw.

Upang hindi malanta ang inyong gulay na iluluto kinabukasan ay ibabad sa malamig na tubig na may halong ilang kutsaritang suka o kaunting asin. Makikitang ang gulay ay mamamalaging sariwa.

Kung nagpiprito kayo ng bangos at dumaraing kayo sa maiinit na pisik ng mantika, ipinapayo naming pagulungin muna sa kaunting arina ang mga piraso ng bangos na ipipirito at makikita ninyong wala kayong tatanggaping **putok.**

Nais ba ninyo ng masarap na pang-ulam sa tinapay o panloob sa isang **sandwich?** Maghalo kayo ng gatas sa dinurog na pinya at ito'y ihalo naman sa keso sa lata. Matitikman ninyo ang bagong panloob sa **sandwich.**

Kung magluluto kayo ng murkon, bayaang ang balat ay mababad muna sa pinaghalong katas ng kalamansi, toyo at asin bago ibalot ang palaman. Malalasahan ninyo ang ibayong sarap ng inyong murkon.

Upang mabuo ang nilulutong relyenong bangos ay sapnan ng dahong-saging ang kawali bago ilagay ang relyeno.

Ang mga gulay na sagana sa **calcium** ay ang mga sumusunod: kulitis, saluyot, malunggay, dahong-sili, munggo at kintsay.

Mga murang pagkaing sagana rin sa **calcium**: daing na ayungin, tinapa, bagoong na dilis, dilis, bagoong na alamang, kandule, daing na bakalaw at balut.

Kapag kulang sa **calcium** ay madaling masira ang ngipin at nagiging hukot ang tao.

Higit na mabuti ang inumin ang gatas nang hindi hinahaluan ng asukal sapagka't ang matamis ay nakatutuyo sa calcium na taglay ng gatas.

Nais ba ninyong mag-imbak ng arnibal ng kalamansi na tatagal sa loob ng maraming linggo? Katasin ninyo ang isang daang kalamansi. Ihalo sa limang puswelong asukal at pakuluin sa kalahating puswelong tubig sa loob ng sampung minuto. Ang arnibal na ito ay magagawa ninyong limonada anumang oras na kailanganin.

Kung magluluto ng labong ay ibabad muna sa hugas-bigas sa loob ng isang araw at isang gabi. Matitikman ninyong higit na mabuti ang lasa.

Ang mga kulubot sa paligid-ligid ng inyong mata ay maiiwasan kung kayo ay gagamit ng salamin. Kahit hindi pa malabo ang inyong mata, gagamit kayo ng salaming may kulay kung kayo ay laging naglalakad o gumagawa sa pook na nakatambad sa sikat ng araw.

Kung nahihirapan kayo sa pagbubukas ng de lata, alisin muna ninyo ang papel na nakapaligid at magiging madali ang pagbubukas.

Upang hindi mangamoy ang inyong paminggalan sa ulam na nakatago roon ay maglagay ng uling sa loob. Upang hindi makita ang uling ay ilagay sa isang sisidlang may takip nguni't may mga butas. Ang uling ang siyang sisipsip sa amoy ng mga ulam.

Nagsasapin ba kayo kung humahawak ng mainit na kawali o kaserola? Marahil nga, upang hindi kayo mainitan. Huwag ninyong babasain ang sapin sapagka't kung basa ay tiyak na masusunog ang inyong kamay.

Kung hindi ninyo mabuksan ang mga boteng may takip na plastic ay subuking buksan muna ng mainit na tubig. Makikita ninyo at magiging madali ang pagbubukas.

Ang suutan ng kurtina na hindi na nagagamit ay ilagay ninyo sa isang silid ng mga abubot at diyan ay maisasabit ang inyong mga sapatos.

Ang sutlang damit na puti ay karaniwang nagkakaroon ng manilawnilaw na kulay. Upang maiwasan ito ay huwag isasampay sa nasisikatan ng araw. Doon iyangyang sa isang malilim na pook.

Kung kurtinang may mga dots ang inyong papalantsahin at ang mga dots ay nakaalsa, baligtarin muna bago paraanan ng plantsa upang hindi mapipi ang palamuti.

Kung maliit ang inyong silid na ginagalawan at doon din kayo natutulog ay magtaan ng puwang sa pagitan ng inyong higaang kama at ng dinding upang may maraanan.

Kung namantsahan ng tinta ang inyong sahig, maglagay ng basang basahan at bayaang nakapatong ito sa bahaging may tinta. Pagkatapos ay linisin ng sabon o cleanser ang namantsahan.

Kung natapunan ng alak ang inyong puting tapete ay lagyan agad ng asin ang bahaging may alak.

Tingnan ang inyong puswelong iniinuman ng kape o tsa. Mayroon bang mantsa na hindi maalis, iyong mangitim-ngitim na tila nanikit na roong tagulamin? Basain ninyo ng suka, pagkatapos ay kumuha ng basahan at idikit ito sa asinan. Ito ang ikuskos sa mantsa ng puswelo. Makikita ninyo at madaling puputi ang puswelo.

Kung ang kubyertos ninyong pilak ay may mantsang hindi maalis, budburan ninyo ng asin at kuskusin ng basang basahan.

Huwag ninyo ikalat ang mga larawan ng inyong kaanak. Pagsama-samahin sa isang dako upang magmukhang mahalaga.

Huwag kayong magsasabit ng inyong larawan sa bulwagan. Kayo lamang ang may ganang tumingin sa inyong larawan kaya para sa isang bahagi ng inyong bahay na laan sa mga panauhin ay maglagay kayo ng mga larawan ng tanawing nakaiigaya. Ang inyong larawang mag-anak ay isabit sa inyong silid-tulugan.

Isabit ang mga larawan nang mababa lamang, iyong matatanaw ang kabuuan kahit nakaupo. Isabit nang patuwid ang inyong kuwadro.

Sikaping ang mga posporo, sandata o anumang patalim ay mailayo sa abot ng inyong malilikot na anak. Ang bote ng lason sa daga at ang gamot sa sakit ng ngipin ay huwag bayaang mapalagay sa ibaba na mahahawakan ng bata.

Huwag ilalapit ang kandilang may ningas sa tabi ng kulambo, kurtina o salansan ng pahayagan, o sa sisidlan ng pintura, gasolina o langis.

Kung lubhang maingay ang pagtunog ng inyong orasan ay isalalay ito sa kaputol na alpombra o anumang makapal na tela.

Kung may taong maysakit sa inyong bahay ay isabit sa tabi ng higaan nito ang isang basket o isang supot na maaaring lagyan ng mga kagamitang ukol sa kanya gaya ng bulak, atb.

Upang madali ang pagkulo ng tubig ay lagyan ng kaunting asin.

Lagi kayong mag-iingat ng batu-balani. Isama ito sa inyong panahian. Makatutulong ito sa pagpulot ninyo ng mga nalalaglag na karayom o alpiler.

Huwag bayaang malamigan ang kamatis kung isasama sa pagkaing dadalhin sa pagpipiknik. Ang kamatis na galing sa palamigan ay nagkakaroon ng balat na kulubot kapag nalagay sa karaniwang init ng panahon.

Ang halamang tumutubo sa tubig ay lalong lalago kung maglalagay kayo ng kaunting uling sa tubig.

Pagkatapos ninyong maghiwa ng sibuyas ay mangangamoy ang inyong kamay. Kuskusin ng hilaw na bitsuwelas ang inyong kamay o kaya ay basain at kuskusin ng asin bago muling maghugas upang maiwasan ang masamang amoy.

Maglalakbay ba kayo? Sikaping matakpang mabuti ang mga bote ng pabangong dala ninyo upang hindi tumapon habang kayo'y naglalakbay. Upang matakpang mabuti ang bote ay paligiran ng patak ng kandila ang liig ng tapon.

Kung matigas na ang pasas o anumang bungangkahoy na pinatuyo ay isilid sa isang salaan at pasingawan sa tubig na kumukulo sa loob ng labinlimang minuto.

Nais ba ninyong kuminang ang inyong baso at iba pang kagamitang kristal? Haluan ninyo ng kaunting tina ang tubig na inyong ipanghuhugas at matutuwa kayo sa magiging wakas ng inyong paglilinis. Bukod sa lilinis na mabuti ang inyong mga kristal ay magiging makinang pa na kahalintulad nang ito'y bagong bilhin.

Nagkapatong ba ang dalawa ninyong baso at hindi na magkahiwalay? Huwag ninyong pilitin at baka mabasag. Sidlan ng malamig na tubig ang basong nasa loob at ibabad naman sa mainit-init na tubig ang basong nasa labas. Madaling magkakahiwalay ang mga ito.

Ano ang ginagamit ninyong panlinis sa kubyertos na pilak? Ang isa ninyong esponghang pampulbos na hindi na ginagamit ay mainam na pangkuskos.

Matapos kayong maghiwa ng sibuyas ay mangangamoy ang kutsilyong ginagamit ninyo. Isalab sa kaunting ningas ng posporo ang patalim. Huwag naman ninyong tatagalan at huwag isasalab sa apoy ng gas upang hindi masira ang talim.

Kung kayo ay may **refrigerator** o palamigan ay huwag isisilid diyan ang lubhang mainit na pagkaing bago pa lamang kaluluto. Bayaang lumamig muna bago itago.

Balutin sa basang pranela ang inyong bote ng alak upang maging masarap at katamtaman ang lamig.

Kung magsasaing ay huwag gaanong hugasan ang bigas upang huwag maalis ang bahaging panlabas na siyang may sustansiyang panlaban sa beri-beri.